॥ श्रीगा- माता प्रसन्न ॥

शारदा-मित्रमंडळ-पुस्तक मालेचें
तनय पंधरावें.



योगमार्ग-प्रदीप

आवृत्ति दुसरी.

किंमत ६ आणे.

शारदा-मित्रमंडळ-पुस्तकमालेचें तेनय पंधरावें

ॐ

॥ नमो नागनाथाय ॥

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥

योगमार्गप्रदीप

भाग पहिला.



हें पुस्तक

भीमावधूत

यानें योगीजनहितार्थ तयार केलें.

प्रकाशक

बाळकृष्ण विष्णु साठे.

मुद्रक

अच्युत चिंतामण भट.

पुणें 'यशवंत' प्रेस.

शके १८३३ सन १९११.

किंमत ६ आणे.

४२०३६

हा ग्रंथ बाळकृष्ण विष्णु साठे यांनीं अच्युत चिंतामण भट यांचे 'यशवंत'
छा. छापून पेठ शनवार घ. न. ३२६ पुणें येथें प्रसिद्ध केले.

॥ ॐ नमो नागनाथाय ॥

योगमार्गप्रदीप.

उद्देश.

योगाभिलाषी पुण्यपुरुषहो! ह्या सृष्टींतील प्राणिमात्रांच्या वस्तुस्थितीकडे विचारदृष्टीनें निरीक्षण केलें असतां, त्या प्राण्यांस दुःखाची अत्यंत निवृत्ति व अखंड सुखाची प्राप्ति व्हावी, अशी इच्छा असलेली दृष्टोत्पत्तीस येते. अर्थात् हेंच मोक्षाचें स्वरूप असल्यामुळें सर्वांस सुखरूप मोक्षाची अपेक्षा आहे, असें सिद्ध झालें. परंतु मनुष्यप्राणी विषयवासनेनें स्त्रीपुत्रादिकांचे ठायीं बद्ध झाल्यामुळें तिकडे त्यांची प्रवृत्ति होत नाहीं, हें उघड आहे. अशानांही परमपद प्राप्त करून घेतां यावें, म्हणून दयाळू परमेश्वरानें त्यास श्रेष्ठ अशी बुद्धि दिली आहे; त्या अर्थीं मोक्षप्राप्तीसाठीं असाधारण पुरुषार्थ करणें हेंच उचित होय. जगतांत यासंबंधीं अनेक प्रकारची मतें प्रसिद्ध आहेत. त्यांपैकीं आस्तिक विद्वान जनांस वेदांत व योग ही दोन मतें आदरपूर्वक संमत आहेत. ह्या दोहोंतूनही गहन विचारशील अशा श्रद्धालु पुरुषांस तर योग हाच अत्यंत अभिमत आहे. याचें कारण असें कीं, यद्यपि वेदांतशास्त्राच्या विचारानें जीवाची सर्व बंधनांपासून मुक्तता होते हें खरें;

तथापि केवळ ज्ञानी पुरुषांचा जोंपर्यंत विद्यमान शरीराशीं संबंध आहे, तोंपर्यंत क्षुत्पिपासा, शीतोष्ण इत्यादि द्वंद्वांची बाधा अनिवार्य आहे. सामवेदांतील छांदोग्य उपनिषदांत सांगितलें आहे कीं,

"न वै स शरीरस्य सतः प्रियाप्रिययोरपहतिरस्ति"

अर्थः—जोंपर्यंत जीवात्म्याचा व शरीराचा संबंध आहे, तोंपर्यंत सुखदुःखानुभवाचें निवारण होणें शक्य नाहीं; आणि योगयुक्त पुरुषास तर विद्यमान शरीराशीं संबंध असून उक्त द्वंद्वाची बाधाही संभवत नाहीं. कारण, योगाभ्यासानें त्याच्या प्रारब्धकर्माचा क्षय झालेला असतो. अधिकारी पुरुषास आत्मतत्त्वाचा प्रत्यक्षानुभव योगाभ्यासावांचून प्रायः नीटसा होत नाहीं, हें हल्लींच्या काळांतील सर्व ज्ञानी पुरुषांमध्यें प्रसिद्ध आहेच. आतां ते ज्ञानी "आम्हास अपरोक्षानुभव झाला आहे." असें तोंडानें मात्र म्हणतात; परंतु त्यांचे ठायीं चित्ताची चंचल वृत्ति, स्त्रीपुत्रादिकांचे ठायीं असक्ति व विषयलोलुपता इत्यादिक मूर्तिमंत असतात. तर मग त्यांचा अनुभव केवळ त्यांच्या दृष्टीनें मात्र सिद्ध होतो. पहा—अमृताची चव घेतलेल्या पुरुषाची प्रवृत्ति सविष अन्न भक्षण करण्याकडे कदापि व्हावयाची नाहीं; तद्वत् ब्रह्मानंद अनुभवीत असणाऱ्या पुरुषाची क्षणिक व तुच्छ अशा विषयाचे ठायीं मुळींच आसक्ति नसते. यास्तव अज्ञान्यांनीं, तसेंच ज्ञान्यांनींही जीवन्मुक्ति व अपरोक्षानुभव यांचा असाधारण हेतु जो योगाभ्यास त्याविषयीं प्रयत्न करणें हें अत्यंत प्रशस्त होय. वर्तमानकाळीं योगाभ्यासाचें अनुष्ठान व तन्मार्गदर्शी योगी पुरुष ही दुर्लभ आहेत; आणि गुरुवांचून योग-

विद्येची सिद्धि होणें कठीण आहे, असें म्हणणें केवळ इंद्रियाराम व आळशी लोकांचेंच होय. शास्त्रांत असें सांगितलें आहे कीं,

शरीरनिरपेक्षस्य दक्षस्य व्यवसायिनः ।
बुद्धिप्रारब्धकर्मस्य नास्ति किंचन दुष्करम् ॥

अर्थः—आपल्या शरीराविषयीं निरपेक्ष, चतुर, दृढनिश्चयी व विचारपूर्वक कार्य करण्यामध्यें परमदक्ष अशा पुरुषाला या जगांत कोणतीही वस्तु दुष्कर नाहीं; अर्थात् सर्व कांहीं सुलभच आहे. याकरितां उक्त लक्षणांनीं युक्त अशा पुरुषास केवळ शास्त्रविचारानें प्रयत्न केला असतां देखील योगाची सिद्धि होण्याचा संभव आहे. तसेंच "नावेदविन्मनुतेतंबृहंतं विद्या गुरुणां गुरुः" इत्यादि श्रुतिस्मृतींच्या वाक्यांत परंपरेनें शास्त्रांचेंच गुरुत्व प्रतिपादन केलें आहे. यास्तव आस्तिक व विवेकी पुरुषांनीं शास्त्रांनाच परम गुरु मानून तदनुसार योगाभ्यास करणें योग्य होय. शास्त्रांस गुरुची जोड होईल, तर दुधांत साखर घातल्यासारखेंच, हें निराळें सांगावयास नको. श्रीकृष्णांनीं अर्जुनास सांगितलें आहे कीं,

"तस्माच्छास्त्रं प्रमाणं ते कार्याकार्यव्यवस्थितौ"

अर्थः—हे पार्था, कार्य किंवा अकार्य यासंबंधी निर्णय करण्यास प्रमाणभूत असें एक शास्त्रच होय. यास्तव गुरुचे अभावीं शास्त्राची मदत कमी महत्वाची आहे असें नाहीं. एवंच श्रद्धालु पुरुषांनीं त्या शास्त्राच्या श्रवण मननद्वारें योगाभ्यास करणें प्रशस्त होय. वर्तमानकाळीं बहुतेकास योगाची अभिरुचि उद्भवली आहे; अशा पुरुषांना अल्पायासानें त्याचें ज्ञान व्हावें, आणि योगज्ञानो-

न्नातिशाला स्थापन होऊन निश्चयी साधकांस द्रव्यानुकूल्यानुसार अन्नोदक मिळून सम्यक् प्रकारें योगाभ्यास करतां यावा, ह्याच हेतूनें हें पुस्तक प्रसिद्ध होत आहे. योगविषयाची पूर्णपणें माहिती व्हावी म्हणून त्यांत आस्थिपंजर, मेरुदंठ, कुंडलिनी, षट्-चक्र, मनःश्चक्र इत्यादिकांचीं चित्रें देण्यांत येतील. एतावता योगसाधक पुरुषास कोणत्याही प्रकारची सहसा अडचण पडूं नये, अशी योजना यथामति व शक्त्यनुसार केली आहे. हा प्रयत्न सिद्धीस नेण्याचा भार सुज्ञांवर सोंपवितों. इति :

पुस्तककर्ता.

शारीररचनेचा प्रकार.

अस्थिपंजर.

अनेक हाडांच्या एकमेकांच्या जुळणीपासून ह्या शरीराचा जो एक दृढ भाग झाला आहे, त्यास "अस्थिपंजर" असें म्हणतात. तें नाना प्रकारच्या गति देणाऱ्या स्नायूंनीं जागोजाग बद्ध झालें असून सर्व अवयवांस त्याचाच आश्रय आहे. यामुळें शरीराला अनेक क्रिया करतां येतात. त्या शरीराचें जीवित्व चांगलें राहण्या-साठीं आणि सामान्यरीत्या चलनवलनादि व्यापार चालण्याकरिता स्नायु, मज्जातंतु व रक्तवाहिन्या इत्यादि नाड्यांनीं त्याचे सर्व भाग व्याप्त आहेत. आणि त्या सर्व नाड्यांच्या रक्षणार्थ त्यावर त्वचेचें

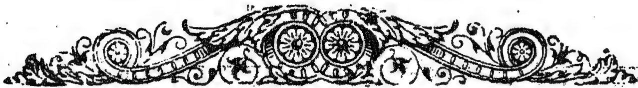
वेष्टन आहे. नाजूक अवयव व इंद्रिय ह्यांस बाह्य आघातापासून कांहींएक उपद्रव होऊं नये, म्हणून परमेश्वरानें त्याची योजना त्या पंजराच्या अत्यंत दृढ अशा भागाचेठायीं उत्तम रक्षण होण्याजोग्या स्थितींत केली आहे. मस्तकाच्या आंतील भागांमध्यें मेंदु व कण्याच्या नळांतील रज्जू ह्यांचे ठायीं सर्व शरीराचे मज्जातंतु संपतात. मस्तकाच्या खालीं जो छातीचा भाग आहे. त्यामध्यें हृदय व फुप्फुसें असतात. आणि त्या हृदयापासून मोठाल्या रक्तवाहिन्या नाड्यांचा आरंभ होतो. उदरामध्यें पक्काशय, आंतडीं, काळीज, प्लीहा, मूत्रपिंड, मूत्राशय आणि स्त्रियांच्या शरीरामध्यें गर्भाशय इत्यादि भाग असतात. धडाच्या वरच्या बाजूस दोन हात व खालच्या बाजूस दोन पाय ह्या त्या पंजरापासून चार शाखा निघाल्या आहेत. त्यांत एकंदर दोनशें हाडें असतात, तीं अशीं:—

पाठीचा कणा [त्रिकास्थि व गुदास्थि मिळून]	२६
करटी	८
मुख	१४
उरोऽस्थि (फासळ्या)	२६
उर्ध्वशाखा	६४
अधःशाखा	६२
	२००

ह्यांत कर्णांचीं, दातांचीं इत्यादि लहान हाडें धरलीं नाहींत.

कणा.

कणा हा अस्थिपंजराच्या सगळ्या भागांत मुख्य व अत्यंत महत्त्वाचा असून ह्याची उत्पत्ति सर्व हाडांच्या पूर्वीं झाली आहे; आणि तो कमरेपासून थेट वर मस्तकापर्यंत गेल्यामुळें त्याच्या मणक्यांतून सुषुम्ना नामक नाडी वर मस्तकांत ब्रह्मरंध्रापर्यंत गेली आहे. ह्या कण्यालाच योगशास्त्रांत मेरुदंड असें म्हटलें आहे. तो दोन्ही टोकांकडे बारीक असून एकसारखा सरळही नाहीं. हा शिरःपृष्ठाऽस्थीपासून गुदास्थीपर्यंत निरनिराळ्या मणक्यांच्या रचनेनें बनला आहे. तो मानेच्या ठिकाणीं पुढें आला असून छातीच्या ठिकाणीं कांहींसा मागें झुकलेला आहे. पुनः पोटाचे ठायीं पुढें आला आहे. तसेंच खालच्या पोटाच्या ठिकाणीं किंचित् मागें सरून गुदाजवळ पुढें येऊन तेथें त्याची समाप्ति झाली, अर्थात् तो किंचित् वक्ररेषेसारखा आहे. कणा हा मस्तक, छाती, पोट इत्यादिकांचा आधार असून चोवीस मणक्यांच्या जुळणीनें झाला आहे, तो अनेक स्नायूंनीं बद्ध असून त्यास पुष्कळ छिद्रें आहेत. त्यांतून मज्जातंतु व रक्तवाहिन्या बाहेर येतात व आंत जातात. कण्याचा खालील भाग उत्तरोत्तर वाढत जातो. मणके लवाचिक पदार्थानें एकमेकाशीं जुळलेले असून त्यांत सारखी पोकळी आहे. त्यांतूनच सुषुम्ना नाडी वर मस्तकांत गेली आहे.



॥ ॐ नमो गणेनाथाय ॥



योगमार्गप्रदीप.



मंगलाचरण.

श्रीगुरु चरण द्वंद्वं तथा व्यासपतंजलीन्।
नत्वाऽथ शंकराचार्य मुख्यान् सर्वान् गरीयसः
विघ्नहर्तृन् गणेशादीन् योगदात्रेच शंभवे।
योगमार्गप्रदीपं तु वर्णयामि यथामति ॥

श्रीसद्गुरु नागनाथाच्या चरणद्वयीं, तसेंच श्रीमद्वेदव्यास व योगशास्त्रप्रतिपादक भगवान् पतंजली, भाष्यकार श्रीमच्छंकराचार्य व त्यांचे शिष्यप्रशिष्यादि श्रीसुरेश्वराचार्य, श्रीहस्तामलकाचार्य व सर्वज्ञ महामुनी इत्यादि सर्व महान् महान् तत्त्ववेत्त्यांच्या चरणकमलीं दंडवत प्रमाण करून विघ्नहर्ता गणेश व योगदाता शंकर यांचे ध्यानपूर्वक योगमार्गप्रदीप नामक ग्रंथाचें यथामती वर्णन करितों.

योगमंडन.

"ज्ञानं वदन्तीह विमोक्ष कारणम्। तज्जयते नैव विलोलचेतसि ॥
लौल्यं न योगेन विना प्रशाम्यति। तस्मात्तदर्थं हि यतेत साधकः॥"

अर्थः—इहलोकीं मोक्षप्राप्तीचें साक्षात् साधन ब्रह्मज्ञान होय. " नान्यः पंथा विद्यतेऽयनाय " अन्य मार्ग नाहीं. असें जें श्रुतींत सांगितलें आहे तें यथार्थ आहे; तथापि मनाची एकाग्रता झाल्याशिवाय नुसत्या वेदांतश्रवणानें आत्म्याचें ज्ञान होणें दुर्लभ होय. यास दृष्टांतः——वाऱ्याच्या योगानें पाणी हलत असतां, त्यांत आपलें प्रतिबिंब स्पष्ट दिसून येत नाहीं; तद्वत् संकल्पविकल्परूप वाऱ्यानें बुद्धिरूपी पाणी हलूं लागलें म्हणजे आत्मरूपाचा स्पष्ट बोध होत नाहीं. ही गोष्ट यजुर्वेदांतील कठोपनिषदांत सांगितली आहे. " दृश्यते त्वग्र्यया बुद्ध्या सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिभिः " **अर्थः**—आत्मा हा अत्यंत सूक्ष्म असल्यामुळें सूक्ष्मदर्शी विद्वान् लोकांना बुद्धीच्या अग्रभागानें (एकाग्र चित्ताच्या योगानें) दिसतो. स्थूल बुद्धीस दिसत नाहीं. उदाहरणः—सुईच्या छिद्रामध्यें बारीक सुताचाच प्रवेश होतो, पण दोरीचा होत नाहीं; अथवा मलमलीसारखें पातळ कापड शिवण्यास सुईचाच उपयोग होतो, कुंपणावरील कांट्याचा होत नाहीं; तद्वत् आत्मतत्त्वाचें प्रतिबिंब ग्रहण करण्यास कुशाग्रबुद्धिच समर्थ आहे, मंदबुद्धि नाहीं. नानाप्रकारच्या संकल्पविकल्पांनीं चंचल होणारी जी बुद्धि तिला स्थुलबुद्धि असें म्हणतात. मनुष्याचे बुद्धींतील चंचलता गेल्याशिवाय त्यास आत्मतत्त्वाचें ज्ञान होणार नाहीं. यास्तव योगाभ्यासच साध्य केला पाहिजे. ध्यानदीप प्रकरणांत पंचदशीकारांनीं हेंच सांगितलें आहे.—" योगो मुख्यस्ततस्तेषां धीदर्पस्तेन नश्यति " **अर्थः**—ज्या मुमुक्षु पुरुषांचें चित्त नानाविध संकल्पविकल्पांनीं चंचल झालें आहे, त्यांस योगाभ्यासानेंच चित्ताची

एकाग्रता प्राप्त होते. कारण, योगाभ्यासानें मनुष्याच्या बुद्धीची चंचलता दूर होते, असें योगी लोक सांगतात.

शंका:—जप, तप, यज्ञ, उपवास, उपासना इत्यादि अन्य उपायांनीं देखील चित्ताची एकाग्रता होते, तर मग योगाभ्यासाचें काय प्रयोजन आहे बरें ?

समाधान:—जपतपादिकेंकरून मनाची एकाग्रता होते ही गोष्ट खरी आहे; पण योगाभ्यासानें ती जितकी लवकर साध्य होईल, तितकी अन्य उपायांनीं साध्य होणें कठिण आहे. कारण, जप, तप, यज्ञादिक सर्व उपायांपेक्षां योगाभ्यासास अधिक फलाची हेतुता आहे. ही गोष्ट अथर्ववेदाच्या अथर्वशिखोपनिषदामध्यें व्यक्त केली आहे. "क्षणमेकमास्थाय क्रतुशतस्यापि फलमवाप्नोति" अर्थ:–समाधींत योगी जर एक क्षणभर चित्त स्थिर करील तर त्यास शंभर अश्वमेधांचें फल प्राप्त होतें. तसेंच अत्रिसंहितेंतही म्हटलें आहे:—

"योगात्संप्राप्यतेज्ञानं योगाद्धर्मस्य लक्षणम्।
योगःपरंतपो ज्ञेयस्तस्माद्युक्तः समभ्यसेत्॥
नच तीव्रेण तपसा न स्वाध्यायैर्नचेज्यया।
गतिं गन्तुं द्विजाः शक्ता योगात्संप्राप्नुवंति याम्॥"

अर्थ:—योगानें ज्ञान प्राप्त होते, योगानें धर्माची प्राप्ति होते, व योग हेंच परम तप होय. यास्तव सर्वदा योगाभ्यास करणें योग्य होय. योगाभ्यासेंकरून जी गति प्राप्त होते, ती कठिण अशा तपश्चर्येनें किंवा मंत्राच्या जपानें अथवा यज्ञयागादिकांच्या अनुष्ठानानें सुद्धां बुद्धिमान् ब्राह्मणासही प्राप्त होऊं शकत नाहीं. याविषयीं याज्ञवल्क्यसंहितेंत सांगितलें आहे:—

“ इज्याचारदमाहिंसातपः स्वाध्यायकर्मणाम् ।
अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम् ॥ ”

अर्थः— इज्या, आचार, इंद्रियदमन, अहिंसा, तप वेदाध्ययन इत्यादि सर्व कर्मांपेक्षां योगाभ्यास श्रेष्ठ आहे. यास्तव तद्वारें आत्मसाक्षात्कार करून घेणें हाच परमधर्म होय. किंबहुना योगाभ्यासाशिवाय नुसत्या वेदांतश्रवणानें ज्ञान होणार नाहीं. ही गोष्ट दक्षस्मृतिमध्यें ,विदित केली आहे.

“ स्वसंवेद्यं हि तद्ब्रह्म कुमारी स्त्री सुखं यथा ।
अयोगी नैव जानाति जात्यंधो हि घटं यथा ॥ ”

अर्थः—जसें पतिसंभोगापासून प्राप्त झालेलें सुख स्त्री आपणच अनुभविते; तद्वत् योगीलोकच योगाभ्यासानें प्राप्त झालेल्या ब्रह्मानंदाचा अनुभव घेतात. आणि जन्मांधाला जसें घटपटादिकांचें ज्ञान नसतें; तद्वत् योगाभ्यासरहित पुरुषास परब्रह्माचें ज्ञान नसतें. कपिल महामुनींनीं ही आपले सांख्य सूत्रांत म्हटलें आहे:—“ नोपदेशश्रवणेऽपि कृतकृत्यता परामर्शादृते विरोचनवत् ” अर्थः— वारंवार अभ्यास केल्यावांचून नुसता उपदेश ऐकल्यानें कृतकृत्यता प्राप्त होत नाहीं. पहा, दैत्यांचा राजा जो विरोचन त्याला ब्रह्मदेवानें उपदेश केला असतांही आत्मज्ञान झालें नाहीं. श्रुतिमध्यें म्हटलें आहे. “अथ तद्दर्शनाभ्युपायो योगः । अध्यात्मयोगादिगमेन देवं मत्वा धीरो हर्षशोकौ जहाति ॥” अर्थः--आत्मसाक्षात्कारास योगाशिवाय दुसरा उपायच्च नाहीं. धैर्यवान् पुरुष योगाभ्यासद्वारा आत्म्यास जाणून हर्षशोकेंकरून उपलक्षित असा जन्ममरणरूप संसार तरून जातो. ही गोष्ट कृष्णयजुर्वेदाच्या श्वेताश्वतर उपनिषदांत

सांगितली आहे:—" त्रिरुन्नतं स्थाप्य समं शरीरं हृदींद्रियाणि मनसा सन्निवेश्य । ब्रह्मोडुपेन प्रतरेत विद्वान् स्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि ॥" **अर्थः**—शिर, ग्रीवा, कटी ह्यांसह शरीर निश्चल करावें. आणि मनानें नेत्रादि इंद्रियांचें नियमन हृदयाचे ठायीं करून योगी पुरुषानें ॐकाररूप नौकेच्या द्वारें हर्ष, शोक आणि जन्ममरणरूपी भयंकर नद्या तरून जावें. स्कंद पुराणांत असें म्हटलें आहे कीं:—

" आत्मज्ञानेन मुक्तिः स्यात्तच्च योगादृते नहि ।
स च योगश्चिरं कालमभ्यासादेव सिद्ध्यति ॥"

भावार्थः—आत्मज्ञानानें मोक्ष मिळतो खरा; परंतु तें ज्ञान योगावांचून उत्पन्न होत नाहीं; आणि त्या योगाची ही सिद्धी अव्याहत अभ्यास केल्यानेंच होते. तसेंच कूर्मपुराणांत महादेवांनीं सांगितलें आहे:—

" योगाग्निर्दहति क्षिप्रमशेषं पापपंजरम् ॥
प्रसन्नं जायते ज्ञानं ज्ञानान्निर्वाणमृच्छति ॥"

भावार्थ—योगरूपी अग्नि प्रथमतः सर्व पापसमुदायाचें भस्म करतो; नंतर शुद्ध झालेल्या अंतःकरणांत ज्ञानोत्पत्ति होते; आणि त्यानंतर कैवल्य मोक्षपद प्राप्त होतें. योगवासिष्ठांत असें सांगितलें आहे कीं, " दुःसहा राम संसारविषवेगा विषूचिका ॥ योगगारुडमंत्रेण पावनेनोपशाम्यति " **भावार्थः**—हे राम, ह्या संसाररूप विषविषूचिके (राक्षसा) चा वेग फार दुःसह आहे. योगरूप गारुडमंत्राचे योगानें त्याचें शमन होतें, अन्यथा होत नाहीं. असेंच गरुडपुराणांत सांगितलें आहे:—" भवतापेन तप्तानां योगोहि परमौषधम् ॥" **भावार्थः**—जन्ममणरूप संसारतापानें होरपळून निघा-

लेल्या पुरुषास योगाभ्यास हेंच उत्तम औषध होय. विवेकचूडामणीमध्यें श्रीमच्छंकराचार्यांनीं म्हटलें आहे:—

"समाहिता ये प्रविलाप्य बाह्यं श्रोत्रादि चेतस्त्वमहं चिदात्मनि ॥
स एव मुक्ता भवपाशबंधैर्नान्ये तु पारोक्ष्यकथाभिधायिनः ॥"

भावार्थ—जे पुरुष घटपटादि बाह्य प्रपंच, आणि श्रोत्रादि इंद्रियें, चित्त, "तूं" व "मी" इत्यादि अंतर प्रपंच ह्या दोहोंचा चिदात्म्यामध्यें विलय करून समाधींत स्थिर होतात, ते जन्ममरणरूप संसारबंधनापासून सुटून मोक्षाप्रत पावतात. परंतु जे आत्मतत्वाच्या केवळ परोक्ष गोष्टी सांगतात व ऐकतात, ते संसारबंधधनांतच गुरफटून राहतात. पंचदशीमध्यें विद्यारण्य स्वामींनीं असें म्हटलें आहे कीं:—"वाक्यमप्रतिबंधं सत्प्राक् परोक्षावभासते ॥ करामलकवद्बोधमपरोक्षं प्रसूयते ॥" **भावार्थः**—रागद्वेषादिकांनीं अप्रतिबंधित जीं तत्वमस्यादि महा वाक्यें समाधिपूर्वी परोक्ष भासतात, तीच समाधि साध्य झाल्यानंतर आत्मतत्वाचे ठायीं करामलकवत् अपरोक्ष ज्ञान उत्पन्न करितात. याच विषयावर योगबीज नामक ग्रंथांत शंकरपार्वतीचा संवाद सांगितलेला आहे तो येथें संक्षेपानें देतों:—

पार्वत्युवाच.

"ज्ञानादेव हि मोक्षं च वदन्ति ज्ञानिनः सदा ॥
न कथं सिद्धयोगेन योगः किं मोक्षदो भवेत् ॥"

भावार्थः—हे प्रभो, सर्व ज्ञाते लोक सांगतात कीं, केवळ ज्ञानानेंच मोक्षप्राप्ति होते, अन्य साधनानें होत नाहीं. आपण तर सिद्धयोगच मोक्षदायक आहे असें सांगतां, तरी याचा गूढार्थ काय तो मला स्पष्ट करून सांगा.

ईश्वर उवाच.

ज्ञानेनैव हि मोक्षं च तेषां वाक्यं तु नान्यथा ॥
सर्वे वदंति खड्गेन जयो भवति तर्हि किम्
विना युद्धेन वीर्येण कथं जयमवाप्नुयात् ॥
तथा योगेन रहितं ज्ञानं मोक्षाय नो भवेत् ॥

भावार्थः — हे प्रिये! केवळ ज्ञानानेंच मोक्ष मिळतो अन्य साधनानें मिळत नाहीं असें जे ज्ञाते सांगतात, तें खरें आहे; तथापि युद्ध आणि बल यांवांचून नुसत्या खड्गानेंच जसा शत्रूचा पराजय होत नाहीं; तद्वत् योगसाधनाशिवाय केवळ ज्ञानानेंच मोक्षप्राप्ति होत नाहीं. याविषयीं दुसऱ्या एक श्लोकांत असें म्हटलें आहे की, " ज्ञानानिष्ठो विरक्तो वा धर्मज्ञोपि जितेंद्रियः । विनायोगेन देवोपि न मोक्षं लभते प्रिये ॥"

भावार्थः—हे प्रिये! एखादा पुरुष ज्ञानवान् असो, विरक्त असो, धर्मवेत्ता असो, सर्व इंद्रियावर पगडा बसविणारा असो, किंबहुना प्रत्यक्ष देव असो, त्या पुरुषाला योगावांचून मोक्षपद मिळत नाहीं. ह्यावर कोणी शंका घेईल कीं, 'योगसाधनाशिवाय, अपरोक्षज्ञान फलभूत कैवल्य मोक्षपदाची प्राप्ति होत नाहीं, ही गोष्ट असंभवनीय दिसते. कारण, जनक प्रतर्दन इत्यादिकांस योगाभ्यासाविना नुसत्या वेदांत वाक्यांच्या श्रवणादिकानेंच अपरोक्ष ज्ञानाची प्राप्ति झालेली पुराणादिकांत प्रसिद्ध आहे, तर मग याचा संबंध कसा जुळावा?' समाधानः—जनकादिकांनासुद्धां पूर्व अनुष्ठान केलेल्या योगाभ्यासाच्या संस्कारानेंच ज्ञानाची प्राप्ति झाली आहे. नुसत्या वेदांतश्रवणानें झाली नाहीं. ही वार्ता पुराणांत सांगितली आहे:—

"जैगीषव्यो यथा विप्रो यथा चैवासितादयः ॥
क्षत्रिया जनकाद्यास्तु तुलाधारादयो विशः ॥
धर्मव्याधादयः सप्तशूद्राः पैलवकादयः॥
मैत्रेयी सुलभा गार्गी शांडिली च तपस्विनी ॥
एते चान्ये च बहवो नीच योनिगता अपि ॥
ज्ञाननिष्ठां परां प्राप्ताः पूर्वाभ्यस्तस्वयोगतः ॥"

भावार्थः--जैगीषव्य, असित इत्यादि ब्राह्मण; जनकादिक क्षत्रिय तुलाधारादिक वैश्य, धर्मव्याध, पैलव इत्यादि सप्तशूद्र; तसेंच मैत्रेयी, सुलभा, गार्गी व शांडिली इत्यादि स्त्रिया; ह्या खेरीज दुसऱ्याही निकृष्ट योनीमध्यें जन्मास आलेले हनुमान जांबवानादिक आपल्या पूर्वजन्मीं केलेल्या योगाभ्यासानेंच परम ज्ञान निष्ठेप्रत प्राप्त झाले होते. यजुर्वेदांतील बृहदारण्य उपनिषदांत म्हटलें आहे कीं, "तदेव सक्तः सहकर्मणैति लिंगं मनो यत्र निशक्तमस्य ॥" **भावार्थ**—अंतकाळीं मनुष्याचें मन ज्या वस्तूचे ठायीं आसक्त होतें, तीच पुढें त्याचें कर्मास हेतुभूत होते. गीतेच्या आठव्या अध्यायांत श्रीकृष्णांनीं म्हटलें आहे कीं,

"यं यं वापि स्मरन्भावं त्यजत्यंते कलेवरम् ॥
तं तमेवैति कौंतेय सदा तद्भावभावितः ॥"

अर्थः– हे अर्जुना! मरणकाळीं मनुष्य ज्या ज्या पदार्थाचें स्मरण करून देह सोडतो, तो आपल्या भावनेच्या योगानें त्या त्या रूपाप्रत प्राप्त होतो. अंतकालच्या तीव्र वेदनांनीं मूर्छित झालेला पुरुष जर योगहीन असला तर त्यास "अहं ब्रह्मास्मि (मी ब्रह्म आहें)" या महावाक्याची स्मृति होण्याचा मुळींच संभव नाहीं. शंकरांनीं योगबीजामध्यें असेंच सांगितलें आहेः—

'पिपीलिका यदा लग्ना देहे ध्यानाद्विमुच्यते ॥
असौ किं वृश्चिकैर्दष्टो देहांते च कथं स्मरेत् ॥"

अर्थः–हे देवि! योगहीन पुरुषाचे शरीरास एखादे मुंगीचा स्पर्श झाला, तरी देखील तात्काल त्याच्या ध्यानाचा भंग होतो. मरणकाळीं तर अनेक विंचू डसल्यासारख्या वेदना होतात. अशा वेळीं त्या पुरुषास "अहं ब्रह्मास्मि" या महवाक्याचें कसें बरें स्मरण होईल. योगी पुरुषांविषयीं पाहिलें असतां त्याचा मृत्यु स्वेच्छेनुसार होत असल्या कारणानें त्यांस मरणसमयीं स्मृति असणें साहजिक आहे. योगवासिष्ठांत उद्दालक, वीतहव्य व शुकदेव इत्यादिकांनीं आपल्या इच्छेनुसार देहत्याग करून मोक्षपदास प्राप्त झाल्याचें निरूपण केलें आहे. तसेंच यजुर्वेदांतील कठ उपनिषदांतहि सांगितलें आहे:—

"शतं चैकाच हृदयस्य नाड्यस्तासां मूर्द्धानमभिनिःसृतैका ॥
तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति विष्वङ्ङन्या उत्क्रमणे भवंति ॥"

अर्थ:—मनुष्याच्या हृदयामध्यें एकशेंएक नाड्या आहेत त्यांपैकीं सुषुम्ना नांवाची नाडी मूलाधारापासून ब्रह्मरंध्रापर्यंत गेलेली आहे. जे पुरुष तें ब्रह्मरंध्र भेदून प्राण सोडतात, तेच मोक्षपदास प्राप्त होतात. ज्यांचा प्राण मुख, नासिका इत्यादि द्वारांनीं निघून जातो; ते सर्प, पशुपक्षी, वगैरे योनींत जन्मास येतात हेंच गीतेच्या आठव्या अध्यायांत सांगितलें आहे:—

"प्रयाणकाले मनसाचलेन भक्त्यायुक्तो योगबलेन चैव ।
भ्रुवोर्मध्ये प्राणमावेश्य सम्यक् स तं परं पुरुषमुपैति दिव्यम् ॥"

अर्थ:—हे पार्थ, मरणकालीं भक्तिपूर्वक अचल मनानें व योग-सामर्थ्यानें दोन्ही भिवयांमध्यें प्राणांचा योग्य रीतीनें प्रवेश करून जो देहाचा त्याग करतो, तो श्रेष्ठ अशा दिव्य पुरुषाप्रत पावतो, अर्थात् मोक्षपदास प्राप्त होतो. महाभारताच्या मोक्षपर्वांत भीष्म-पितामहानीं युधिष्ठिरास सांगितलें आहे:—

"नक्रमीना यथा स्थूला जालं भित्वा पुनर्जलम् ॥
प्रविशंति तथा योगास्तत्पदं वीतकल्मषाः ॥
यथव वागुरां छित्वा बलवंतो यथामृगाः ॥
प्राप्नुयुर्विमलं मार्गं विमुक्ताः सर्वबंधनैः ॥
अबलाश्च मृगा राजन् वागुरासु तथा परे ॥
विनश्यंति न संदेहस्तद्वद्योगबलादृते ॥"

अर्थ:–हे राजन् मोठमोठे मगर मासे आपल्या बलाच्या योगानें जसें जाळें तोडून पुन्हां पाण्यांत प्रवेश करितात; तद्वत् योगी जन हे प्रारब्धकर्मरूपी जाळ्यास योगबलानें तोडून पापरहित होत्साते आपले निवासस्थानीं जातात, म्हणजे ब्रह्मरूपीं ऐक्य पावतात. दृष्टांत:–जसा बलवान् हरीण मांडलेल्या जाळ्याचीं सर्व बंधनें तोडून मोकळा होतो, आणि स्वेच्छित मार्गानें जातो. जो बलहीन असतो, तो त्या जाळ्याचे बंधनांत सांपडून प्राणास मुकतो; तद्वत् योगबल-युक्त पुरुष प्रारब्धकर्मरूपी जाळे तोडून आणि देहादि सर्व बंध-नांनीं रहित होऊन अभिमत अशा ब्रह्मभावरूप विमल मार्गाप्रत प्राप्त होतो. जो पुरुष योगबलहीन असतो, तो मात्र जन्ममरणरूप जाळ्यांत सांपडून नानाप्रकारच्या योनीमध्यें भटकतो. प्रारब्धकर्म हें ज्ञानाहून जरी प्रबल आहे, तरी योगाभ्यासानें त्या प्रारब्धकर्माचा

क्षय होत असल्यामुळें तो त्याच्यापेक्षां श्रेष्ठतर होय. एतद्विषयीं विष्णुधर्मात सांगितलें आहें:—

" स्वदेहारंभकस्यापि कर्मणः संक्षयावरः ॥
यो योगः पृथिवीपाल श्रुणु तस्यापि लक्षणम् ॥ "

अर्थः—हे राजन् ज्या प्रारब्धकर्माच्या योगानें हें शरीर उत्पन्न झालें आहे, त्या प्रारब्धकर्माचाही नाश करणारा जो योग त्याचें लक्षण मी सविस्तर वर्णन करितो, तें तूं ऐक. तसेंच गीतेच्या आरंभीं मधुसूदन स्वामीनींही म्हटलें आहे:—" सा बलवती सर्वतः संयमेनोपशाम्यति ।। "

अर्थः—प्रारब्धकर्मजन्य वासना सर्वांपेक्षां प्रबल आहेत खऱ्या; परंतु धारणा, ध्यान व समाधिरूप जें आत्मसंयमन त्याच्याद्वारें शांति प्राप्त होते.तात्पर्यः—प्राणायामाच्या योगें दोषांचा, प्रत्याहारानें पातकांचा, धारणेनें दुःखाचा आणि ध्यानानें अनैश्वर्याचा दाह होतो. जसें सोनें तापविल्यानें शुद्ध होतें; त्याप्रमाणें इंद्रियकृत दोष प्राणनिग्रहानें दग्ध होतात. तरी तो प्राणनिग्रह युक्ती युक्तीनें करावा. कारण हत्ती, सिंह, व्याघ्र वगैरे बलवान् प्राण्यांना जसें युक्तीनें स्वाधीन करावे लागतात; तद्वत् प्राणनिरोध विधिपूर्वक हळू हळू करणें योग्य आहे. पहा--जसा पाळलेला सिंह रक्षण करणाराला खात नाहीं; तद्वत् वश झालेला प्राण साधकाचा नाश करीत नाहीं; तर उलट दोषांना दग्ध करतो. योगसिद्धि वैराग्ययुक्त पुरुषांनाच प्राप्त होते. यास्तव साधक पुरुषांनें योगप्राप्तीचें मुख्य साधन जें वैराग्य तें अवश्य संपादन केलें पाहिजे सांख्य सूत्रांत कपिल महामुनीनीं

सांगितलें आहे कीं,—" विरक्तस्य तत्सिद्धिः ॥" अर्थः—विरक्त पुरुषालाच योगसिद्धि होते. योगसूत्रांत पांतजलींनीं म्हटलें आहे कीं, " तीव्रवेगानामासन्नः ॥" अर्थः–तीव्र वैराग्ययुक्त पुरुषानांच योग-सिद्धि लवकर होते. यास्तव अधिकारी पुरुषानें वैराग्य धारण करणें योग्य होय. आतां त्या वैराग्याचें लक्षण पांतजली सूत्रांत निवेदन केलें आहे त्याचें येथें निरूपण करितों.

वैराग्यवर्णन.

" दृष्टानुश्रविकविषयावितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यं ॥ "

सूत्रार्थः—पाहिलेल्या आणि ऐकलेल्या विषयांविषयीं तृष्णारहित (निरिच्छ) अशी जी उपेक्षाबुद्धि तीस " वशीकारसंज्ञा वैराग्य " असें म्हटलें आहे.

भाष्यार्थः—इहलोकांतील स्रक्चंदनवनितादि दृष्ट उपभोग्य विषय, तसेंच वेदांपासून कळून येणाऱ्या स्वर्गादि लोकांतर्गत अप्सरा, अमृतादि अदृष्ट दिव्य विषय हे सर्व नाशवंत असल्यामुळें अशा अस्थिर विषयांचे आधीन न होतां, त्यांसच स्वाधीन ठेवणें, अथवा काकविष्ठावत् त्यांचा त्याग करणें हें अपरवैराग्य अथवा विषयवैराग्य होय. या वैराग्याचे चार भेद आहेत. ते असेः—

१ **यतमान**, २ **व्यातिरेक**, ३ **एकेंद्रिय** आणि ४ **वशीकार**. ह्यांपैकीं-

(१) **यतमान**–इहलोकीं सारभूत वस्तु कोणती, तशी असार कोणती हें गुरुमुखानें किंवा शास्त्रद्वारें जाणलें पाहिजे; अशा प्रकारें चित्ताचे ठायीं उद्भवणाऱ्या उद्योगाला 'यतमान' वैराग्य म्हणतात.

(२) व्यतिरेक—आपल्या चित्तांतील कामक्रोधादि दोषांपैकीं अमुक निवृत्त झाले, आणि अमुक शिल्लक राहिले आहेत; अशा प्रकारें विवेचन करून अवशिष्ट राहिलेल्या दोषांच्या निवृत्तीसाठीं प्रयत्न करण्याला 'व्यतिरेक' ही संज्ञा आहे.

(३) एकेंद्रिय—इहपरलोकांतील विषयांकडे होणारी प्रवृत्ति दुःखरूप होय, असें जाणून त्यांचा त्याग केल्यानंतरही हृदयामध्यें त्या विषयांची जी सूक्ष्म अभिलाषा (वासना) राहते, त्या सद्भा-वाला 'एकेंद्रिय' असें म्हणतात.

(४) वशीकार—तीव्र वैराग्याच्या बळेंकरून अवशिष्ट राहिलेली अभिलाषा देखील समूळ नष्ट करण्याला 'वशीकार' वैराग्य म्हटलें आहे. द्विविध वैराग्य आहे. त्यापैंकीं अपरवैराग्याचें व त्याच्या भेदांचें लक्षण सांगितलें, आतां परवैराग्यलक्षणाचें निरूपण करितोः—

"तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम् ॥"

सूत्रार्थ—आत्मसाक्षात्कारानें संपूर्ण गुणांविषयीं तृष्णारहित होणें, ह्यास 'परवैराग्य' किंवा गुणवैराग्य असें म्हणतात.

भाष्यार्थ—इहपर लोकांच्या विषयांचे ठायीं दोषदृष्टीनें पाहणाऱ्या विरक्त पुरुषानें पुरुष (आत्मा) दर्शनाचा अभ्यास केला असतां पुरुष हा शुद्ध अनंत व अपरिणामी असा आहे; आणि गुण हे तद्वि-परीत आहेत. अशा अतिशय विवेकानें तृप्त आहे बुद्धि ज्याची, आणि स्थूल व सूक्ष्म कार्यांचे जे सत्वादिगुण, त्यांपासून विरक्त झालेल्या पुरुषास परवैराग्य प्राप्त झालें असें समजावें. या प्रकारें परवैराग्य प्राप्त झालेला पुरुष असें मानतो कीं, 'प्राप्य वस्तु जें ज्ञान तें तर प्राप्त

झालें आणि अविद्यादि क्लेशही नष्ट झाले; अर्थात् जन्ममरणरूप संसार विच्छिन्न झाला. अशा प्रकारच्या ज्ञानाची जी अवधी तिलाच परवैराग्य म्हटलें आहे. कारण, त्यायोगें मोक्ष निश्चयानें प्राप्त होतो. संप्रज्ञात समाधीच्या अभ्यासानें विवेकख्याति झाली असतां त्रिगुणात्मक सर्व प्रपंच मिथ्या होय असें जाणून उपरम पावण्याला परवैराग्य अशी संज्ञा आहे, अर्थात् इहपरसंबंधी उत्पन्न होणाऱ्या विषयवैराग्यापेक्षां त्यास कारणीभूत सत्वादिगुणांचे ठायीं उद्भवणारें जें गुणवैराग्य तें असंप्रज्ञात समाधीस अत्यंत समीप व अनुकूल असून उत्कृष्ट असल्यामुळें त्यास परवैराग्य म्हटलें आहे. या दोन प्रकारच्या वैराग्यांपैकीं अपरवैराग्य हें संप्रज्ञातसमाधीचें अंतरंग साधन होय; आणि असंप्रज्ञातसमाधीचें अंतरंगसाधन परवैराग्य आहे.

या प्रकारें योगाचें मंडन व त्याचें साधनीभूत वैराग्य ह्यांचें प्रतिपादन करून आतां योगारूढ होण्यासाठीं, अधिकारी पुरुषास धैर्य उत्पन्न व्हावें, म्हणून अनेक शास्त्रांची व अनुभवसिद्ध पुरुषांची प्रमाणता चंपानाथांनीं सांगितली आहे. त्याचें येथें निरुपण करितो:—

योगप्रमाणतानिरूपण.

चौपाई.

योगमे संछा जो जन करे । ताको साधन कैसे शरे ॥
योगसाधन साधन सरदार । संछा कैसे करे गवार ॥
छे दर्शनमें है विषाद । मतवादिनसें है विवाद ॥
तीर्थ व्रत तप दान उपासा । इनसें ज्ञान रहे ऊदासा ॥

साधनविना ज्ञान तैसो । नूनविना बहुव्यंजन जैसो ॥
योगविना कोई साधन नाहीं । चम्पा मनकोक्यों भरमाई ॥
गीतामे भगवान प्रकासा । अर्जुन परती योग उपासा ॥
भागवतमें ऊधवसो कही । विनायोग मोक्ष है नहीं ।
पातंजलमें योग है सार । मनुस्मृतीमें कीयो पुकार ॥
अथर्वणमंडुकुपनिषदमें योग । ब्रह्मवैवर्त पुराणमेंहोग ॥
विवेकचुडामणिशंकराचार्य । ब्रह्मज्ञानिको योग है कार्य ॥
योगशिखाउपनिषद गावे । ब्रह्मांडपुराण योग बतलावे ॥
कूर्म पुराण योगबल भाषे । विष्णु धर्मोत्तरमें है साखे ॥
गोरक्षशतक योग साधायो । हटप्रदीपका योगबतायो ॥
गोरखगीता योग है सार । इंद्र बृहस्पति कियो विचार ॥
योगबीजमें शिवजी गाई । पार्वतीको कह समझाई ॥
खेचरिपटलको साधन गयो । योगसिद्धिको यह उपायो ॥
गोरखपद्धति साधन धाम । योगी साध लहे मन काम ॥
याज्ञवल्क्यऋषिगार्गी उपासा । योगशास्त्रको बहुत प्रकासा ॥
महिषी मातंग योगी जान । दक्षस्मृतीमें कियो बखान ॥
आदित्य पुराण योगकी शाख । गरूडपुराणमेंभी भाख ॥
कटवल्लीमें योग प्रकार । श्रुति ओर सांख्य सूत्र है सार ॥
सुरेशाचारय योग भण्डार । नंदिकेश्वरपुराण पुकार ॥
भाष्यमें व्यासनें योग बतायो । अत्रिसंहितामें मन भायो ॥
अन्यस्मृति योगका मान । अमनस्क है योगको ध्यान ॥
अव्ययस्मृति है योगको सार । रेमन मुरख ले विचार ॥
सामवेदमें ध्यान बखान । जजुरवेद श्वेतास्वर जान ॥
अमृतबिन्दू उपनिषद योग । संब्रतसंहीतामें होग ॥
अरू उपनिषदथर्वण वेद । ध्यानबिन्दू पुनी किसुदेश ॥
यह सब ग्रंथ योगके शोध । चंपा मनमें भयो प्रवोध ॥

दोहा.

सब साधनमें सार है योगाभ्यास पुकार ।
श्रुतिस्मृति अरू प्राणको चंपा यही विचार ॥

चौपाई.

प्रथम श्री आद्नाथ मच्छींद्रयोगी।सदा अखंड ब्रह्मरस भोगी।
गोरक्षनाथ चोरं वीरू । स्वात्माराम विडारणधीरू ॥
कोरंडक सुरानंद सिद्ध । चर्पटकानेरि भालूकी बुद्ध ॥
नित्यनाथ निरंजन होई । तासम सिद्ध और न कोई ॥
कपाली बिन्द्नाथसो कहिये । काकरिचंडश्वरोंमें लहिये ॥
अल्प प्रभू दै वै सो है । भोडाचोली टिडिणी ओ है ॥
सुथान वों सिद्धवृद्धक थुडी । जाकी प्रीति अलखसंग जुडी ॥
खंडकपाल श्री वाल गुंदाई । अजेपालसिद्ध बुद्धी सवाई ॥
जालधरं पावकही ऐसा । केवळ साक्षात् सदाशिव तैसा ॥
हाली पाव मिडकी होई । संतोषनाथ सिद्धमे सोई ॥
गोपीचंदभर्तरीराजाच्छाडेभोग योगके काजा ।
नांगा अर्जुन विरूकपालहाली पावक प्रगट साक्षात् ॥
आनंदभैरव पारसानाथ । नवनिधि रहे ताहीके साथ।
नेमनाथ निरभय है रह्या । मनको जीत मोक्षपद गया ॥
योगबिद्याके साधक येहा । जाके नाम गिनाये तेहा ॥
एताआदि महा सिद्ध भये । योग प्रसाद अमर है गये ॥
जाको काल मृत भय नाहीं। त्रिविध ताप पलमाही न साही ॥
यामार्ग बहु सिद्ध भये भाई । सबन गिनाय ग्रंथ बधजाई ॥
अजर अमर युगमें है रहें । तीन कालकी बातां कहें ॥
इच्छा करें चलजावें ताहीं । जाको आन अटक कहु नाहीं ॥
दिव्यदेह कंचनमय होई । मूलमंत्र संग्रह नच कोई ।
बालरूप सिद्ध भासें ऐसें । ब्रह्मरूप सनकादि तैसें ॥

इच्छारूप धरे क्षिनमांहीं । तनकवार लगे बहु नाहीं ॥
सकळ ब्रह्मांड पिंडमे देखे । अपनो पिण्ड ब्रह्ममय लेखे ॥
अष्टसिद्धि आज्ञामें जाके । कहुं अबलाख रहे न ताके ॥
रंकको राव करें क्षिन माहीं । करता बेर लगे क्षिन नाहीं ॥
ये कहुं नेक कोप करावे । तो रजधानी धूड मिलावे ॥
कर्ता हरता समर्थ सुरा । योगविद्याके साधक पूरा ॥
चम्पा तिन सिद्धनका हुं दासा।जिन जगयोग शास्त्र परकाशा॥
विषय जीवपर दया विचारी । ताते सिद्धां कथा उच्चारी ॥
चंपा तिन सिधय बलिहारी । जिन पापीजन पार उतारी ॥
जो यह सिद्धकथा मन लावे । सो भव छोड योगपद पावे ॥

दोहा.

संक नमाने कालको दूरकरे यमदण्ड ।
राज कमावे देहमें जबलग यह ब्रह्मण्ड ॥
सनकादिकसों योग है सप्त ऋषिन परमाण ।
चौरासी सिद्ध साधके गये मोक्षपद धाम ॥
नौनाथसों पाईके बामन वीर बखान ।
चौसटयोगनि गायके आठ भैरवको जान ॥
इन सिद्धनको दासा जग चम्पानाथ गुलाम ।
तिनको योगप्रसादसें आतमसाधन जान ॥

या प्रकारें योग हींच परमपदप्राप्तीची हेतुता प्रतिपादन करून आतां त्या योगाधिकाऱ्याचें लक्षण भारद्वाज स्मृतींत सांगितलें आहे त्याचें येथें प्रतिपादन कारितों:—

योगाधिकारीवर्णन.

" शांतोऽनसूयाः श्रद्धावान् गुर्वर्थात्मोयवृत्तिकः
शुचिः प्रियाहितो दान्तः शिष्यश्चोपरतः सुधीः ॥ "

अर्थः—जे स्वभावाचे शांत, ईर्षारहित, श्रद्धावान्, सद्गुरूच्या घरीं राहून तनमनधनांनीं त्याचें हितच करणारे, बाह्याभ्यंतरीं सदा शुचिर्भूत, गुरु आज्ञा ज्यांना शिरसा वंद्य, सदा सर्वदा नम्रभाव धारण करणारे, तेच योगाला अधिकारी होत. त्याचप्रमाणें याज्ञवल्क्यांनीं योगाधिकाऱ्यांचीं लक्षणें सांगितलीं आहेतः—

विध्युक्तकर्मसंयुक्तः कामसंकल्पवर्जितः ॥
यमैश्च नियमैर्युक्तः सर्वसंगविवर्जितः ॥
कृतविद्यो जितक्रोधः सत्यधर्मपरायणः ॥
गुरुशुश्रूषणरतः पितृमातृपरायणः ॥
स्वाश्रमस्थः सदाचारी विद्वद्भिश्च सुशिक्षितः ॥
शिश्नोदररतायैव न देयं वेष धारिणे ॥

भावार्थः—विधियुक्त कर्में पूर्ण जाणणारे, निरिच्छ यमानियमांत पारंगत झालेले, सर्वसंगपरित्याग केलेले, विद्वान्, क्रोधाला जिंकणारे, सत्यधर्मपरायण, गुरूची सेवा करण्यांत तत्पर, पितृमातृपरायण, आपआपल्या आश्रमधर्माप्रमाणेंच वागणारे, सदाचारी विद्वान् लोकांकडून सुशिक्षित झालेले, हेच योगाधिकारी समजावे. बाकीचे नुसता वेष धारण करणारे, पण शिश्नोदरपरायण असलेले या अधिकारास अपात्र आहेत. वायुसंहितेंत असें सांगितलें आहे की,—

“ दृष्टे तथानुश्रविके विरक्तं विषयं मनः ॥
यस्य तस्याधिकारोऽस्मिन्योगे नान्यस्य कस्यचित् ” ॥

अर्थः—स्त्रिया, खाणें, पिणें, ऐश्वर्य इत्यादि जे दृष्ट विषय आणि वेदांनीं सांगितलेले स्वर्गादि लोकांतील दिव्य अप्सरामृतादि अदृष्ट विषय त्यांपासून ज्यांचें चित्त विरक्त आहे, तोच योगाचा अधिकारी होय असें सुरेश्वराचार्यांनीं म्हटलें आहेः—

"इहामुत्र विरक्तस्य संसारंप्राजिहासतः ॥
जिज्ञासोरेव कस्यापि योगेऽस्मिन्नधिकारिता ॥

अर्थः—इहलोकचे आणि परलोकचे विषयापासून विरक्त असणारे व जन्ममरणरूप, संसारापासून मुक्त होऊं इच्छिणारे, जे जिज्ञासु पुरुष कोणच्याही वर्णाचे असले, तरी ते योगाभ्यासाचे योग्य अधिकारी होत. हठयोग प्रदीपिकेच्या टीकेंत सांगितलें आहे कीं, "जिताक्षाय शांताय सक्ताय मुक्तौ विहीनाय दोषैरसक्ताय भुक्तौ ॥ अहीनाय दोषेतरैरुक्तकर्त्रे प्रदेयो न देयो हठश्चेतरस्मै" ॥ अर्थः—जो पुरुष जितेंद्रिय, शांतचित्त, मोक्षाची उत्कट इच्छा बाळगणारा, कामक्रोधादिकांनीं रहित, भोगांविषयीं विरक्त, यमनियमादि गुणांनीं युक्त व यथार्थ बोलणारा असेल त्यालाच योगाचा उपदेश करणें योग्य आहे. अन्य जनांस नाहीं. सामवेदांतील छांदोग्य ब्राह्मणांत सांगितलें आहे कीं, "विद्याहवै ब्राह्मणमाजगाम शेवधिस्तेहमास्मि त्वं मां पालय अनर्हते मानिने नैव मां दा गोपाय मां श्रेयसी तथाहमस्मीति ॥" भावार्थः—कोणे एके समयीं विद्या ही एका स्त्रीचें रूप धारण करून एका विद्वान् ब्राह्मणाजवळ जाऊन म्हणूं लागली कीं, "हे ब्रह्मन्! मी तुझी निधिरूप आहें. यास्तव तूं मला आपली द्रव्याची ठेव असें समजून माझें संरक्षण कर. म्हणजे वैराग्य आर्जवादि साधनांविरहीत जो अनधिकारी पुरुष असेल त्यास तूं मला देऊं नकोस, अर्थात् आर्जव वैराग्यादि गुणांनीं युक्त जो अधिकारी असेल त्यासच मला दान (उपदेश) कर, म्हणजे मी तुला अधिक फलदायक

होईन. धन, गृह इत्यादिक विषयांचे ठायीं दोषदृष्टि झाल्याशिवाय, अधिकारी पुरुषास खरें वैराग्य उत्पन्न होणें शक्य नाहीं. जेव्हां पुरुषास ज्या वस्तूचा दोष दृष्टोत्पत्तीस येतो, तेव्हां त्याचा तिटकारा उत्पन्न होतो. यास्तव साधक पुरुषानें प्रथम सर्व पदार्थांविषयीं दोषदृष्टि संपादन करणें हें योग्य होय. या प्रकारें योगाधिकाऱ्याचें वर्णन करून आतां विष्णुपुराणांत सांगितलेल्या शरीरादिकांच्या दोषांचें निरुपण करितों:—

शरीरादिकांविषयीं दोषदृष्टीवर्णन.

शरीरदोषः–" मांसासृक्पूयविण्मूत्रस्नायुमज्जास्थिसंहतौ ॥
देहे चेत् प्रीतिमान्मूढो भविता नरकेपि सा ॥"

भावार्थः—हे मूढ पुरुषा! मांस, मूत्र, रुधिर, पू, विष्ठा, नाडी, मज्जा, अस्थि इत्यादि गलिच्छ पदार्थांनीं भरलेल्या अशा अमंगल शरीरावर तूं प्रेम ठेवतोस; त्याच अर्थीं तसाच क्लिष्ट पदार्थांनीं युक्त असा जो नरक त्याचे ठायीं तुझी प्रीति असलीच पाहिजे. म्हणजे नरक पाहतांच जसा वीट येतो तद्वत् साधक पुरुषानें मलीन पदार्थांनीं युक्त अशा शरीराविषयीं आसक्तिरहित होणें हें योग्य होय. याविषयीं यजुर्वेदाच्या मैत्रायणि शाखेंत सांगितलें आहे:-" भगवन्नस्थिचर्मस्नायुमज्जामांसशुक्रशोणितश्लेष्माश्रुदूषिकादूषिते विण्मूत्रवातपित्तसंघाते दुर्गंधे निःसारेऽस्मिन् शरीरे किं कामोपभोगैरिति " अर्थः–हे भगवन्! आस्थि, चर्म, स्नायु, मज्जा, मांस शुक्र, शोणित व श्लेष्मा इत्यादिक दोषांनीं परिपूरित आणि विष्ठा, मूत्र, वात व पित्त इत्यादिकांनीं भरलेलें, तसेंच दुर्गंधियुक्त व निःसार अशा

शरीरासाठीं उपभोगबुद्धि बाळगण्याचें प्रयोजन तरी कोणतें बरें? अर्थात् त्या पदार्थांविषयीं वैराग्य धारण करणें हेंच हितावह होय. श्रीरामचंद्रांनीं योगवासिष्ठांतील वैराग्यप्रकरणांत स्त्रियांचे दोष सांगितले आहेत ते असे—

स्त्रीदोषः-"**मांसपांचालिकायास्तु यंत्रलोलेंगपंजरे ॥**
स्नाय्वस्थिग्रंथिशालिन्यः स्त्रियः किमिव शोभनम् ॥
त्वङ्मांसरक्तबाष्पांबु पृथक्कृत्वा विलोचने ॥
समालोकय रम्यं चेत् किंमुधा परिमुह्यसि ॥"

भावार्थः—स्नायु, मज्जा, अस्थि इत्यादिकांनीं भरलेल्या मांसमय स्तनग्रंथींनीं युक्त अशी हाडामांसाची पुतळी जी स्त्री तिच्या यंत्राप्रमाणें चंचल अशा अवयवसमूहरूप शरीराचे ठायीं कोणता पदार्थ रमणीय आहे बरें? अर्थात् एकसुद्धां नाहीं. हे मूढ पुरुषा! स्त्री तुला सर्वांगसुंदर वाटते खरी, त्या स्त्रीच्या शरीरांतील त्वचा, मांस, रुधिर, अश्रु व नेत्र इत्यादिक पदार्थांस पृथक् पृथक् करून अवलोकन कर; म्हणजे त्यांत तुला कोणती तरी सुंदर वाटेल काय? अर्थात् नाहीं. तर मग तूं त्या अमंगल स्त्रीच्या मोहजालांत कां बरें पडतोस?

द्रव्यदोष—विद्यारण्य स्वामींनीं पंचदशीमध्यें द्रव्यदोष सांगितले आहेतः—

"**अर्थानामर्जने क्लेशस्तथैव परिपालने ॥**
नष्टे दुःखं व्यये दुःखं धिगर्थान् क्लेशकारिणः ॥"

भावार्थः—प्रथमतः धनाचा संचय करण्यांतच परवशतादि अनेक क्लेश भोगावे लागतात. पुढें त्याचें रक्षण करण्यांत जागरणादि अनंत

दुःखें प्राप्त होतात; आणि त्याचा व्यय अथवा नाश झाला असतां त्या दुःखास पारावारच नाहीं. सारांश–द्रव्य हें दुःखाची खाणच होय. सर्वकाल दुःख देणाऱ्या अशा त्या द्रव्यास धिक्कार असो, व त्याचा संग्रह करणाऱ्या मनुष्यासही धिक्कार असो.

संतति दोषः—पुत्राच्यासंबंधानें होणारे क्लेश पंचदशीमध्यें निरूपण केले आहेत; ते असेः—

" अलभ्यमानस्तनयः पितरौ क्लेशयेच्चिरम् ॥
लब्धोऽपि गर्भपातेन प्रसवेन च बाधते ॥
जातस्य ग्रहरोगादि कुमारस्य च मुर्खता ॥
उपनीतेप्यविद्यत्वमनुद्वाहश्च पंडिते ॥
पुनश्च परदारादि दारिद्र्यं च कुटुंबिनः ॥
पित्रोर्दुःखस्य नात्यंतो धनी चेन्म्रियते तदा ॥"

भावार्थः—प्रथमतः पुत्रप्राप्ति न झाल्यास त्यासाठीं आई-बापांना मंत्र, यंत्र, पिंपळाची पूजा वगैरे करण्यांत अनेक क्लेश भोगावे लागतात. पुढें गर्भपतन झाल्यास दुःख होतें. प्रसूति-समयीं आईला दुःसह वेदना सहन कराव्या लागतात. जन्म झाल्यावर त्याला शनैश्चरादि ग्रहांची बाधा, व दंतोद्भव, देवी इत्यादि रोगादिकांच्या योगानें दुःख होतें. म्हणून आईबाप कष्टी होतात; इतकेंच नव्हे, तर त्याच्या बाल्यावस्थेंतील मूर्खपणापासूनही दुःख होतें; त्याची मुंज केल्यावर तो शंख निघाल्यास दुःख होतें; बरें विद्वान् झाला तर त्याचे लग्नाविषयीं काळजी उत्पन्न होते; विवाह झाल्यावरही यदाकदाचित् तो छाकटा बनल्यास तर दुःख खास होतेंच; जरी तो कुटुंबवत्सल झाला, तरी दारिद्र्यामुळें

त्यास क्लेश होतात. जर धनवान् असेल तर मरणाची भीति त्याच्यापुढें मूर्तिमंत उभी असतेच! म्हणून दुःख होणें साहजीकच आहे. अशा नानाप्रकारें आईबापांच्या जीवनावधीपर्यंत त्यांच्या दुःखाचा अंत होत नाहीं!

गृहदारादि दोषः—श्री गुरुदत्तात्रेयांनीं यदुराजाला भागवताचे एकादश स्कंधांत गृहदारादिकांपासून होणारीं दुःखें सांगितलीं आहेतः—

"गृहारंभो हि दुःखाय न सुखाय कदाचन ॥
सर्पः परकृतं वेश्म प्रविश्य सुखमेधते ॥"

भावार्थः—हे राजन् गृहाचा आरंभ करणें म्हणजे दुःखाला अगत्यानें आमंत्रण केल्यासारखेंच होय. अर्थात् जो पुरुष घर बांधतो तो त्याचे वृद्धिऱ्हासादिजन्य क्लेश अनुभवतो; परंतु जो घर बांधण्याच्या भरीस पडत नाहीं, तोच परमश्रेष्ठ सुखाप्रत पावतो. पहाः-सर्प हा दुसऱ्यानें रचलेल्या वारुळांत राहून सुखी होतो; तद्वत् विरक्त पुरुष हा दुसऱ्यानें बांधलेल्या मठादिकांत राहिल्यानेंच सुखाप्रत पावतो. तसेंच मित्र, शेत, वाडी वगैरे पदार्थांविषयीं यथायोग्य दोष ओळखिले पाहिजेत. अशा प्रकारें साधक पुरुषांनीं आपल्या कुशल बुद्धीच्यायोगें सकल पदार्थांतील दोष लक्षांत आणून त्यांचा त्याग करावा. या प्रकारें शरीरादिकांविषयींच्या दोषदृष्टीचें प्रतिपादन करून आतां पंचदशींत दिलेल्या सर्वसंग-परित्यागाचें वर्णन करितोः—

सर्वत्यागवर्णन.

" संगी हि बाध्यते लोके निःसंगः सुखमश्नुते ॥
तस्मात्संगः परित्याज्यः सर्वदा सुखमिच्छता ॥ "

भावार्थः—स्त्री, पुत्र, धनदौलत, शेतवाडी, घरदार इत्यादिकांचे ठायीं प्रेमानें आसक्त झालेला पुरुष त्या परिवारांचा त्याग न करितां त्यांच्या पालनपोषणांत गर्क होतो, तोच त्यांची हानी, वृद्धि, उत्पत्तिनाश इत्यादिजन्य क्लेश भोगितो; आणि जो तद्विषयीं आसक्तिविरहित होऊन त्यांचा सर्वस्वी त्याग करितो, तोच पुरुष समाधिजन्य परमोत्तम सुख अनुभवतो. यास्तव सत्य सुखाची इच्छा करणाऱ्यानें सदासर्वकाल सर्वांच्या संगतीपासून दूरच राहिलें पाहिजे. सर्वसंगपरित्याग कां करावा, याविषयीं श्रुतीमध्यें म्हटलें आहे कीं,—" न कर्मणा न प्रजया धनेन त्यागेनैकेऽमृतत्वमानशुः " **भावार्थः**—यज्ञादि कर्मांच्या योगानें, आप्तस्वकीयादि प्रजेनें किंवा पुष्कळ धनाच्या योगानेंही मोक्ष प्राप्ति होत नाहीं; परंतु सर्वसंगपरित्याग केला तरच मोक्षपदाची प्राप्ति होते. जो पुरुष सर्वत्याग न करितां ऐहिक विषयांत रमून योगसिद्धीची वांछा करितो, तो मूर्ख होय. एकेठिकाणीं असें म्हटलें आहे कीं,—

"मातुरंकगतो बालो गृहीतुं चंद्रमिच्छति ॥
यथा योगं तथा योगी संत्यागेन विनाऽबुधः ॥ "

भावार्थः—जसें आईचे मांडीवर बसलेलें मूर्ख बालक चंद्रास धरूं पाहतें; तसेंच जो साधक पुरुष सर्वसंगपरित्याग न करितां योगसिद्धीची आशा बाळगतो, तो त्या बालकासारखाच मूर्ख होय.

यास्तव "विजन देशगतः" म्हणजे स्त्रीपुत्रादिकांचा त्याग करून एकांतस्थलीं जाणें हेंच योग्य आहे. याविषयीं ब्रह्मानंदस्वामींनीं योगकल्पद्रुमांत म्हटलें आहेः—

"समपहाय तु दोषदृशाखिलं विजनदेशगतो गतसाध्वसः॥
समुपकल्प्य शुभासनमात्मनो दृढमतिः क्रमशस्तु समभ्यसेत्॥"

भावार्थः—स्त्रीपुत्रादि सर्व ऐहिक वस्तूंतील दोष मनांत आणून त्यांचा त्याग करावा आणि एकांतस्थलीं उत्तम प्रकारचें आसन तयार केल्यावर निर्भय होत्साता दृढनिश्चयानें हळूं हळूं योगाभ्यास करावा. आतां योगाभ्यासास उचित अशा देशाचें हठयोगप्रदीपिकेंत वर्णन केलें आहे. तें येथें देतोंः—

अभ्यासयोग्यदेशनिरूपण.

"सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे॥
धनुः प्रमाणपर्यंतशिलाग्निजलवर्जिते॥
एकांते मठिकामध्यें स्थातव्यं हठयोगिना॥"

भावार्थः—हठयोगी पुरुषानें ज्या राज्यांत परम धार्मिक राजा व प्रजा आहेत, जेथें दुष्काळ, चोर, व्याघ्र वगैरेची भीति नाहीं; अशा राज्यांत व बसण्याच्या जागेपासून चार हात लांबपर्यंत पाषाण, अग्नि, जल वगैरे नाहींत; अशा एकांतस्थानीं लहानशी मठी बांधून हठाभ्यास करावा. कृष्ण यजुर्वेदाच्या श्वेताश्वतर उपनिषदांत सांगितलें आहे कीं:—

"समे शुचौ शर्करावह्निवालुकाविवर्जिते शब्दजलाश्रयादिभिः॥
मनोनुकुले न तु चक्षुपीडने गुहानिवाताश्रयणे प्रयोजयेत्॥"

भावार्थः—योगाभ्यासास योग्य देश म्हणजे चोहोंकडून सपाट व पवित्र असावा. जेथें खडे, अग्नि, वाळू, शब्द आणि जलाशय इत्यादि रहित, व बसावयाच्या जाग्याच्या ठिकाणीं वारा फारसा येत नसावा अशी गुहा वगैरे मनाला रमणीय वाटणारे स्थल असेल तेथें जाऊन योगाभ्यास करणें योग्य होय. याज्ञवल्क्यसंहितेमध्यें सांगितलें आहे कीं:—

"तपोवनं सुसंप्राप्य फलमूलोदकान्वितम् ॥
तत्र रम्ये शुचौ देशे ब्रह्मघोषसमन्विते ॥
स्वधर्मनिरतैः शांतैर्ब्रह्मविद्भिः समाश्रिते ॥
वारिभिश्च सुसंपन्नैः पुष्पैर्नानाविधैर्युते ॥
फलमूलैश्च संपूर्णे सर्वकामफलप्रदे ॥
देवाश्रमे वा नद्यां वा ग्रामे वा नगरेऽथवा ॥
सुशोभनं मठं कृत्वा सर्वरक्षासमन्वितम् ॥
त्रिकालस्नानसंयुक्तः स्वधर्मनिरतः सदा ॥
वेदांतश्रवणं कुर्वन् तस्मिन् योगं समभ्यसेत् ॥"

भावार्थः—नानाप्रकारचीं कंद, मुळें, फळें, व स्वच्छ पाण्याचे झरे, नानातऱ्हेच्या पुष्पांनीं सुशोभित सरोवरें, व सर्व ऋतूंत फलमूलादिकांनीं युक्त असें तपोवन किंवा गंगेसारख्या महानदीचें तीर अथवा देवालय ह्यांपैकीं एखाद्या रमणीय, पवित्र, वेदघोषांनीं युक्त व स्वधर्माविषयीं तत्पर अशा वेदवेत्त्या आणि तपस्वी पुरुषांनीं अधिष्ठित सुंदर स्थलीं साधक पुरुषानें सर्व प्रकारांनीं संरक्षित असा एखादा सुंदर मठ बांधून त्रिकाल स्नानसंध्या करून वेदांतश्रवण करीत योगाभ्यास करणें उचित् होय. या प्रकारें योगाभ्यासास उचित् स्थलाचें प्रतिपादन केलें. आतां योगाभ्यासास योग्य

अशा मठाचें वर्णन हठयोगप्रदीपिकेंत सांगितलें आहे; तें येथें निरूपण करतोः—

मठलक्षणनिरूपण.

" अल्पद्वारमरंध्रगर्तविवरं नात्युच्चनीचायतम् ॥
सम्यग्गोमयसांद्रलिप्तममलं निःशेषजंतूज्झितम् ॥
बाह्ये मंडपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितम् ॥
प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ॥ "

भावार्थः—ज्याचें द्वार लहान आहे, बिळें वारुळादिकांनीं रहित, तसेंच फार उंच नाहीं व फार सखल नाहीं, असा गोमयानें सारवलेला व स्वच्छ उंदीर घुशी वगैरेंनीं रहित, बाह्य प्रदेशीं वेदिकूपादिकांनीं सुशोभित आणि चारी बाजूंनीं भिंती बांधलेला, असा मठ योगाभ्यासास योग्य होय, असें योगी लोकांनीं सांगितलें आहे. नंदिकेश्वर पुराणांत सांगितलें आहेः—

" मंदिरंरम्य विन्यास मनोज्ञं गंधवासितम् ॥
धूमामोदादिसुरभि कुसुमोत्करमंडितम् ॥
मुनितीर्थनदीवृक्ष पद्मिनीशैलशोभितम् ॥
चित्रकर्म निबद्धं च चित्रभेदविचित्रितम् ॥
कुर्याद्योगगृहं धीमान् सुरम्यं शुभवर्त्मना ॥
दृष्ट्वा चित्रगतान् शांतान् मुनीन् याति मनः शमम् ॥
सिद्धान् दृष्ट्वा चित्रगतान् मतिरभ्युद्यमे भवेत् ॥
मध्ये योगगृहस्याथ लिखेत् संसारमंडलम् ॥
श्मशानं च महाघोरं नरकांश्च लिखेत् क्वचित् ॥
तान् दृष्ट्वा भीषणाकारान् संसारे सारवर्जिते ॥
अनवसादो भवति योगी सिध्यभिलाषुकः ॥ "

अर्थः—मनोहर आणि सुंदर अशा रचनेनें युक्त, धूपादि सुगंधि द्रव्यांनीं सुवासित; नानाप्रकारच्या पुष्पवृक्षांनीं सुशोभित; नदी, पर्वत, इत्यादिकांचे समीप; तसेंच ऋषींचें निवासस्थान; स्वच्छ मार्ग आणि योगीजनांच्या शांत मूर्तींचीं चित्रें ज्यामध्यें असतील, ज्यांस पाहून साधक पुरुषाचे मनांत योगाभ्यासाविषयीं उत्साह व विश्वास उत्पन्न होईल असा मठ; तसेंच ज्यामध्यें संसारमंडल श्मशान आणि घोर नरकांचीं चित्रें काढिलीं आहेत; कीं जेणेंकरून ते भयंकर देखावे पाहण्यानें वैराग्य उत्पन्न होऊन साधक पुरुष योगाभ्यासास प्रवृत्त होईल. अशा प्रकारच्या मठाचे ठायीं "गतसाध्वसाः" म्हणजे साधक पुरुषांनीं सर्पव्याघ्रादिकांचे भयापासून रहित होऊन निवास केला पाहिजे. कारण, प्रारब्ध कर्मावांचून सर्प व्याघ्र इत्यादिक कोणतेही प्राणी मनुष्यास किंचिन्मात्र दुःख देऊं शकत नाहींत. या प्रकारें मठलक्षण प्रतिपादन करून आतां साधकांनीं सकल चिंता सोडून रहाण्याविषयीं भागवताच्या सप्तमस्कंदांत सांगितलें आहे; तेंच निरूपण येथें करितों:—

अभयनिरूपण.

"पथि च्युतं तिष्ठति दिष्टरक्षितं गृहे स्थितं तद्विहतं विनश्यति
जीवत्यनाथोपि तदीक्षितो वने गृहेपि गुप्तोऽस्य हतो न जीवति ॥"

अर्थः—योगसाधकांनीं प्रथमतः असा दृढ निश्चय करावा कीं, एखादि वस्तु कोठेंही रस्त्यावर पडून गेली, तरी प्रारब्ध कर्मानेंच तिचें रक्षण होतें; आणि जर प्रारब्धांत नसेल, तर अत्यंत यत्न-

पूर्वक घरांत ठेवलेला पदार्थ नाश पावतो; याचप्रमाणें प्रारब्धकर्मावांचून सर्प, व्याघ्र इत्यादिक कोणीही प्राणी पीडा देऊं शकत नाहींत. पर्वत, वन, नदी इत्यादि बिकटस्थळीं, किंवा वाट चुकून चोर, व्याघ्र अथवा शत्रु यांच्या तावडींत सांपडलेल्या मनुष्याचें नशीब जर बळकट असेल, तर अशा प्रसंगींसुद्धां रक्षण होतेंच. जो मनुष्य प्रारब्धहीन आहे, त्याचें कितीही खबरदारीनें रक्षण केलें किंवा सर्व प्रकारांनीं राक्षित अशा स्थलीं ठेविलें, तरी त्यास मरण किंवा दुःख कधीच टाळतां येणार नाहींत. भर्तृहरीनें नीतिशतकांत म्हटलें आहे.—

" वने रणे शत्रुजलाग्निमध्ये महार्णवे पर्वतमस्तके वा ॥
सुप्तं प्रमत्तं विषमास्थितं वा रक्षंति पुण्यानि पुरा कृतानि ॥"

अर्थः—गहन अरण्याचे ठायीं, शत्रूंच्यामध्यें, खोल पाण्यांत, प्रज्वलीत अग्नीमध्यें, महासागराचे ठायीं, पर्वताच्या शिखरावर, निद्रित व उन्मत्तकालीं अथवा विषमकालीं सुद्धां मनुष्याचें पूर्वानुष्ठित सुकृतच रक्षण करतें. महाभारताच्या मोक्षपर्वांत सांगितलें आहे कीं,—

नाकाले म्रियते जंतुर्विद्धः शरशतैरपि ॥
तृणाग्रेणापि संस्पृष्टः प्राप्तकालो न जीवति ॥

अर्थः—शेंकडो बाण लागलेला पुरुष योग्य कालाशिवाय मृत्यु पावत नाहीं. परंतु जर त्याची मरणाची वेळ प्राप्त झाली असेल, तर मात्र केवळ गवताची काडी लागली असतांही तो जगत नाहीं. ह्मणून साधक पुरुषानें धैर्यावलंबन करून अन्नवस्त्रादिकांची चिंता अगदीं

सोडून द्यावी. प्रत्येक प्राणीमात्राचें पालनपोषण प्रारब्धकर्मानें होतें. असें आचार्यांनीं विवेकचूडामणींत सांगितलें आहे:—"प्रारब्धं पुष्यति वपुरिति निश्चित्य निश्चलः। धैर्यमालंब्य यत्नेन तत्त्वाभ्यासं समाचरेत् ॥ **अर्थः**—प्रारब्ध कर्मच शरीराचें पोषण करील, असा मनाचा दृढनिश्चय करून धैर्यावलंबनानें शास्त्रोक्त यत्नपूर्वक आत्मतत्त्वाचा अभ्यास करणें हेंच योग्य होय. भागवताचे सातव्या अध्यायांत असें सांगितलें आहे कीं,—"स रक्षिता रक्षति यो हि गर्भे" ह्मणजे कृमिकीटकादिकांनीं युक्त अशा मातेच्या गर्भशयांत ह्या शरीराचें अधोमुख असल्या वेळीं ज्यानें रक्षण केलें, तोच परमेश्वर आतांही रक्षण करील; अशी निश्चल बुद्धि धारण करून योगाभ्यास करावा. श्रीकृष्णांनीं गीतेच्या नवव्या अध्यायांत असें सांगितलें आहे कीं,—" अनन्याश्चिंतयंतो मां ये जनाः पर्युपासते। तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम् ॥" **अर्थः**—हे अर्जुना, एकनिष्ठेनें ध्यान करून माझी उपासना करणाऱ्या व नेहमीं माझे ठायीं निमग्न झालेल्या पुरुषांचें योगक्षेम मी चालवितों. या भगवद्वचनाचा पूर्ण विचार करून निश्चितपणें "समुकल्प्य शुभाशनम्" म्हणजे पूर्वोक्त लक्षणांनीं युक्त अशा मठांत दर्भ मृगचर्मादिकांनीं मृदु आसन तयार केलें पाहिजे; असें गीतेच्या सहाव्या अध्यायांत सांगितलें आहे:—" नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोतरम् " **अर्थ**—प्रथम दर्भ पसरून त्यावर मृगचर्म व त्याचेवर निर्मल वस्त्र आंथरून फार ऊंच नाही व फार सखलही नाहीं, असें आसन मांडावें. हें आसन " आत्मनः " म्हणजे आपल्या स्वतःचेंच असलें पाहिजे. दुस-

ऱ्याचे आसनावर पूर्णपणें अभ्यास होण्याचा संभव नसतो. कारण, पराधीनपण स्वीकारावें लागतें. ही गोष्ट गीतेच्या सहाव्या अध्यायांत सांगितली आहे:—"शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः" म्हणजे पूर्वोक्त पवित्र देशाचे ठायीं स्वतःचेंच स्थिरासन केलें पाहिजे. दुसऱ्याचे आसनावर योगाभ्यास करूंच नये; कदाचित केल्यास पराधीनता स्वीकारून दुःखास हेतुभूत व्हावें लागतें. मनुस्मृतींत सांगितलें आहे कीं—

" सर्वं परवशं दुःखं सर्वमात्मवशं सुखम् ।
एतद्विद्यात्समासेन लक्षणं सुखदुःखयोः ॥ "

अर्थः—परवशता हें केवळ दुःखाचें माहेरघरच; आणि स्वतंत्रता म्हणजे सुखस्थान होय. हें सुखदुःखाचें लक्षण थोडक्यांत ओळखून साधकानें सर्वस्वीं स्वतंत्र राहिलें पाहिजे. "दृढमति" म्हणजे आमरणपर्यंत दृढनिश्चय करून योगाभ्यास केला पाहिजे. दिवसामासामध्यें योगसिद्धीची इच्छा करून उपयोग नाहीं. याविषयीं विद्यारण्यस्वामींनीं जीवन्मुक्तिप्रकरणांत एक दृष्टांत दिलेला आहे तो असाः—कोणा एका ब्राह्मणानें आपल्या पुत्रांस वेदाध्ययनासाठीं एका गांवीं पाठविलें. त्याला जाऊन सहा दिवस झाल्यावर तो ब्राह्मण आपल्या स्त्रीस ह्मणूं लागला. हे प्रिये! वेद तर एकंदर चार आहेत. ती लोकांत प्रसिद्धि आहे; आणि आपल्या मुलांस जाऊन आज सहा दिवस झाले; मग त्यास इतका उशीर कां लागावा बरें! अशी इच्छा बाळगणारा ब्राह्मण जसा मूर्ख गणला जातो; तसा महिन्यापंधरा दिवसांत म्हणजे एवढ्या अल्प काळांत योगसिद्धीची इच्छा

करणार साधकही मूर्खच होय. यास्तव साधक पुरुषानें अमुक कालपर्यंत अभ्यास करावा, असा कालावधीच्या प्रमाणावर अवलंबून न राहतां बहुत कालपर्यंत योगाभ्यास करण्याचा निश्चय केला पाहिजे; असें पतंजलीनें योगसूत्रांत सांगितलें आहे:—"सतु दीर्घकालनैरंतर्यसत्कारसेवितो दृढभूमिः" अर्थः—योगाभ्यास दीर्घ कालपर्यंत निरंतर व आदरपूर्वक केल्यानेंच दृढावस्थेस प्राप्त होतो. योगवासिष्ठाच्या उपशम प्रकरणांत, वशिष्ठ मुनींनीं म्हटलें आहे कीं:—

"जन्मांतरचिराभ्यस्ता राम संसारसंस्थितिः ॥
सा चिराभ्यास योगेन विना न क्षीयते क्वचित् ॥

अर्थः—हे रामचंद्रा! जन्मजन्मांतरामध्यें दीर्घ कालापासून ज्या वासनेचा अभ्यास होत आलेला आहे, तो दीर्घकालपर्यंत योगाभ्यास केल्याशिवाय अन्य कोणत्याही उपायांनीं क्षीण होऊं शकत नाहीं. या प्रसंगावर एक लौकिक दृष्टांत आहे. तो येथें थोडक्यांत देतो:—

एका ब्राह्मणाची गोष्ट.

कोणी एक ब्राह्मण रामाचा परमभक्त होता. एकेसमयीं तो दुर्भिक्ष्यपीडित होत्साता परदेशास निघून गेला. पुढें त्यास एक म्लेंच्छांचा गांव लागला. तो ब्राह्मण त्या गांवांत भिक्षेसाठीं गेला; तेव्हां त्या म्लेंच्छांनीं त्यास पकडलें; मग बलात्कारानें त्याची शेंडी काढून व जानवें तोडून त्यास आपल्या म्लेंच्छधर्मांत घेतलें, आणि आपल्या जातीची सर्व धर्मकृत्यें पढविलीं. निमाज पढल्यावर दोन्ही हातांनीं जेव्हां तो ब्राह्मण वर मागत

असे, त्या वेळेस त्या ब्राह्मणाचे तोंडांतून " या खुदा " हे शब्द न येतां, " हे रामा " असे शब्द निघत! एके दिवशीं त्या मुसलमानांनीं त्यास दरडावून म्हटलें कीं, हे दुष्टा आतां तूं आमच्या धर्मांत आलास, तर मग रामाचें नांव कां घेतोस? तेव्हां तो बाटलेला ब्राह्मण म्हणाला;—मित्रहो,! चाळीस वर्षेंपर्यंत मी ब्राह्मण होतो. आतां जेमतेम तीन चार महिन्यांपासून तुमच्या जातींत आलों आहे. आज चाळीस वर्षांपासून माझ्या हृदयांत खिळून गेलेलें " रामनाम " इतक्या थोड्या कालांत कसें निघून जाईल बरें! साधक पुरुषानें ह्या गोष्टीकडे लक्ष देऊन चिरकालपर्यंत योगाभ्यास करणें हें उचित होय. तो तरी " क्रमशः " म्हणजे प्रथम यम, नंतर नियम, त्यानंतर आसन, पुढें प्राणायाम, तदनंतर प्रत्याहार, मग धारणा, पश्चात् ध्यान आणि शेवटीं समाधि या क्रमानें " समभ्यसेत् " म्हणजे वक्ष्यमाण रीतींनीं युक्त अशा योगाच्या आठ आंगांचा अभ्यास केला पाहिजे. या क्रमावांचून होणार नाहीं. यास दृष्टांतः—जसें घराच्या मजल्यावर चढणें हें जिन्यावांचून शक्य नाहीं; तद्वत् यमनियमादि अष्टांग योगरूप शिडीवांचून निर्विकल्प समाधिरूप घराच्या वरच्या भागावर आरोहण करण्यास साधक समर्थ होत नाहीं; म्हणून योगीजनांनीं अष्टांग योग सांगितला आहे. त्यांत चित्ताचे मलीन संस्कारजन्य कामक्रोधादिक दूर होण्यासाठीं यमनियमांची अवश्यकता आहे. आलस्यादि तमोगुणकार्यांच्या निवृत्तीकरतां आसन साधावें लागतें. रजोगुणाचें कार्य जी चित्ताची मलिनता ती दूर होण्याकरितां प्राणा-

यामाचा अभ्यास केला पाहिजे. अभ्यासाच्या योगें प्राणायाम सिद्ध झाला म्हणजे क्रमानें चित्ताची मलिनता व चंचलपणा दूर होऊन तें स्थिर होतें. चित्त स्थिर झाल्यानें इंद्रियें स्वाधीन होऊन मनाप्रमाणें वागूं लागतात; तेव्हां त्यास प्रत्याहार सिद्ध झाल्यावर चित्त षट्-चक्रादिकांवर स्थिर केलें असतां तेथें तें सुखानें राहूं शकतें, हीच धारणा होय, धारणा झाल्यावर चित्ताला दुसऱ्या कोणत्याही वस्तूचा विचार करण्याचें व्यवधान नसल्यामुळें तें ज्या ध्येय वस्तूवर लाविलें असेल, त्या सदृश होऊन राहतें; म्हणून यास ध्यान असें म्हटलें आहे. ध्यान पूर्णदशेप्रत प्राप्त झालें, म्हणजे तें आपलें मनस्वरूपाचा परित्याग करून संकल्पविकल्परहित झाल्यावर केवळ ध्येय वस्तूच्या स्वरूपानें राहण्याची जी स्थिति (तदाकार वृत्ति) तीस समाधि असें म्हणतात. या प्रकारें आस्थापूर्वक अभ्यास चालविला असतां सत्वगुणाची वृद्धि होते. आणि सर्व विषयांचे ठायीं कडकडीत वैराग्य उत्पन्न होऊन असंप्रज्ञात समाधि सिद्ध झाली, म्हणजे कैवल्यपदरूप शिखराप्रत प्राप्त होतो. याविषयीं योगभाष्यांत व्यासांनीं म्हटलें आहे:—

“ योगेन योगो ज्ञातव्यो योगाद्योगः प्रवर्तते ॥
योऽप्रमत्तस्तु योगेन स योगेन रमते चिरम् ॥ ”

अर्थ:—योगाच्या पहिल्या भूमिकेवरून दुसरी भूमिका ओळखिली पाहिजे, अर्थात् पहिली भूमिका झाल्यावर दुसऱ्या भूमिकेंत साधकाची प्रवृत्ति होते. याप्रकारें भूमिकाजय क्रमानें योगी लोक योगाभ्यासाच्यायोगें अप्रमत्त होत्साते या भूतलावर चिरकाल संचार

करीत असतात; म्हणजे योगसिद्धिद्वारा चिरंजीव होऊन राहतात. यास्तव साधक पुरुषाला वर सांगितलेल्या क्रमानेंच योगाभ्यास करणें उचित होय. ह्या अभ्यासाचें लक्षण पतंजलीनें योगसूत्रांत सांगितलें आहेः—" तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः " **अर्थः**—निर्विकल्प समाधि स्थित्यर्थ योगांगाचें वारंवार आवर्तन करणें, यास अभ्यास असें म्हणतात. त्या योगाचें स्वरूप असें आहेः—सकल चित्तवृत्तींचा आत्म्याचे ठायीं लय करून त्याच्या (सत्य स्वरूपाच्या) अनुभवांत निमग्न असणें ह्या स्थितीला ' योग ' असें म्हणतात. या योगाचें मंत्र, हठ, लय व राज असे चार प्रकार ब्रह्मानंद स्वामींनीं योगकल्पद्रुम ग्रंथांत सांगितले आहेत; त्यांचें येथें निरूपण करतोंः—

चतुर्विधयोगवर्णन.

" हठो लयो मांत्रिकराज संज्ञितौ ॥
चतुर्विधं योगमबालिशा विदुः ॥ "

अर्थः—हठयोग, लययोग, मंत्रयोग व राजयोग असे योगाचे चार प्रकार आहेत. तसेंच योगबीजांत महादेवांनीं सांगितलें आहेः—" मंत्रो हठो लयो राजा योगोयं भूमिकाक्रमात् । एक एव महादेवि चतुर्धा संप्रकीर्त्यते ॥ **अर्थः**—हे महादेवी, योग हा एकच असून मंत्रयोग, हठयोग, लययोग आणि राजयोग अशा चार प्रकारांनीं वर्णिलेला आहे. आतां क्रमानें प्राप्त झालेल्या मंत्रयोगाचें लक्षण महादेवांनीं योगबीजांत वर्णिलेलें आहे; त्याचें येथें निरूपण करितोः—

मंत्रयोग (अजपागायत्री).

" हकारेण बहिर्याति सकारेण पुनर्विशत् ॥
हंसहंसेति मंत्रोयं जीवो जपति सर्वदा ॥
गुरुवाक्यात्सुषुम्नायां विपरीतो भवेज्जपः ॥
सोहंसोहमिति प्राप्तो मंत्रयोगः स उच्यते ॥"

भावार्थ—हे पार्वति, 'ह' कारानें श्वास बाहेर निघतो आणि 'स' कारानें पुन्हा आंत प्रवेश करतो. याप्रमाणें याप्रकारें जीव हा "हंस हंस" मंत्राचा जप सर्वकाल करीत असतो; परंतु मनुष्य त्याला जाणत नाहीं. त्याचा विधि गुरुमुखानें समजून घेऊन सुषुम्नेचे ठायीं उलटविला असतां "सोहं" "सोहं" असा जप होतो, त्यास "मंत्रयोग" असें म्हणतात. त्या जपाची संख्या श्रीमहादेवांनीं सांगितली आहेः—"एकविंशति साहस्रं षट्शताधिकमीश्वरी ॥ प्रत्यहं जपते प्राणी हंस इत्यक्षरद्वयम् ॥" अर्थः—हे देवी! सर्व प्राणी नित्य एकवीस हजार सहाशें हंसमंत्र जपतात. आधारादि चक्रांत असलेल्या ज्या गणेशादि देवता आहेत, त्यांना ते मंत्र अनुक्रमें समर्पण केले पाहिजेत. अर्पण करण्याचा विधि गरुडपुराणांत श्रीभगवंतांनीं गरुडास सांगितला आहे. तो येथें थोडक्यांत दर्शवितों—

" आधारं तु चतुर्दलानलसमं वासांतवर्णाश्रयं ।
स्वाधिष्ठानमपि प्रभाकरसमं बालांतषट्पत्रकम् ॥
रक्ताभं मणिपूरकं दशदलं डाद्यं फकारांतकं ।
पत्रैर्द्वादशभिस्त्वनाहतपुरं हैमं कठांतावृतम् ॥

पत्रैःसस्वरषोडशैः शशधरज्योतिर्विशुद्धांबुजम् ॥
हंक्षेत्यक्षरयुग्मकं द्वयदलं रक्ताभमात्रांबुजम् ॥
तस्मादूर्ध्वगतं प्रभासितमिदं पद्म सहस्रच्छदं ।
सत्यानंदमयं सदाचिन्मयं ज्योतिर्मयं शाश्वतम्
गणेशं च विधिं विष्णुं शिवं जीवं गुरुं ततः ॥
व्यापकं च परं ब्रह्म क्रमाच्चक्रषु चिंतयेत् ॥
षट्शतं गणनाथाय षट्सहस्रं तु वेधसे ॥
षट्सहस्रं च हरये षट् सहस्रं हराय च ॥
जीवात्मने सहस्रं च सहस्रं गुरवे तथा ॥
चिदात्मने सहस्रं च जपसंख्यां निवेदयेत् ॥ ”

अर्थः——प्रथमतः जें गुदद्वार आणि लिंग यांच्या मध्यभागीं ‘व’ कारापासून ‘स’ कारापर्यंत (वं, शं, षं, सं,) हीं चार चार अक्षरें असलेल्या चारी दलांनीं युक्त आणि अग्निवर्णाचे समान आहे, तें आधार चक्र होय. दुसरें चक्र जें लिंगाचे वर गुह्य देशांत ‘ब’ कारापासून ‘ल’ कारापर्यंत (बं, भं, मं, यं, रं लं,) हीं सहा अक्षरें असलेल्या सहा दलांनीं युक्त आणि जें सूर्याचे वर्णासमान आहे, तें स्वाधिष्ठान चक्र होय. नाभि प्रदेशांत ‘ड’ कारापासून ‘फ’ कारापर्यंत (डं, ढं, णं, तं, थं, दं, धं, नं, पं, फं,) हीं दहा अक्षरें असलेल्या दशदलांनीं युक्त व रक्तवर्ण आहे, तें मणिपूर चक्र होय. हृदय भागांत जें ‘क’ कारापासून ‘ठ’ कारापर्यंत (कं, खं, गं, घं, ङं, चं, छं, जं, झं, ञं टं,ठं,) हीं बारा अक्षरें असलेल्या बारा दलांनीं युक्त जें सुवर्णाचे रंगासमान आहे, तें अनाहत चक्र होय. कंठदेशीं ‘अ’ पासून ‘अः’

पर्यंत (अं, आं, इं, ईं, उं, ऊं, ऋं, ॠं, ऌं, ॡं एं, ऐं, ओं, औं, अं, अः,) सोळा स्वर असलेल्या सोळा दलांनीं युक्त चंद्राचे वर्णासमान आहे, तें विशुद्ध चक्र होय. दोन्ही भिवयांचे मध्यें 'हं, क्षं' हीं अक्षरें असलेल्या दोन दलांनीं युक्त व रक्तवर्णाचें आहे, तें आज्ञा चक्र होय. तसेंच त्याच्याही वर दशमद्वारांत सच्चिदानंद ज्योतिः-स्वरूप सहस्रदलांनीं युक्त व शुद्ध स्फटिक वर्णासमान जें निरंतर आहे, त्यास ब्रह्मरंध्रचक्र असें ह्मणतात. ह्यापैकीं प्रथम चक्रांत गणेश, दुसऱ्यांत ब्रह्मा, तिसऱ्यांत विष्णु, चवथ्यांत महादेव, पांचव्यांत जीवात्मा, सहाव्यांत गुरु आणि सातव्यांत व्यापक परब्रह्म या अनु-क्रमानें शक्ति व वाहनें यांसह सप्त चक्रांतील सप्त देवतांना गंध, पुष्पादि समर्पणपूर्वक एकाग्र चित्तानें त्यांचें ध्यान करून नंतर पूर्वोक्त एकवीस हजार सहाशें जप अर्पण करावे. त्यापैकीं पाहिले सहाशें गणेशाला समर्पण करावे; नंतर सहा हजार ब्रह्मदेवास अर्पण करावे; सहा हजार विष्णूला अर्पण करावे; सहा हजार महेशाला; एक हजार जीवात्म्याला; एक हजार गुरूला आणि एक हजार परब्रह्माप्रत अर्पण करावे. या प्रकारें एकवीस हजार सहाशें अजपा एकाग्र चित्तानें समर्पण कराव्या. त्याचा विधि गुरु मुखानेंच जाणणें योग्य आहे. तथापि श्री गुरु दत्तात्रेयपरंपरा सांप्रदायाचें जपनिवेदन-वर्णन विस्तारपूर्वक निरूपण करितों—

जपनिवेदनवर्णन.

स्नानं मनो मलत्यागं शौचं इंद्रियनिग्रहं ॥
ब्रह्मानंदं पिबेत् भिक्षुरेकांतं द्वैतवर्जितम् ॥ १ ॥

ज्ञानह्रदय ध्यानजले रागद्वेषमलापहेत् ॥
यत्स्नाते मानसे तीर्थे स याति परमांगतिम् ॥ २ ॥
ॐ ह्रदिध्यात्वा, हकारेण बहिर्याति सकारेण पुनर्विशेत् ॥
हंसः सोहं जपे नैव जीवो जपति सर्वदा ॥ ३॥

अद्यसूर्योदयारंभे श्वसूर्योदयपर्यंत महोरात्रियोंजाग्रत् स्वप्न सषुप्तचावस्थात्रयं ज्ञानतोऽज्ञानतो वा षट्शताधिकैकं एकविंशति सहस्रसंख्याम् कोश्वासनिश्वासाभ्यां सोहं रूपाभ्यामेव गणेश, ब्रह्मा, विष्णु, महेश, जीवात्मा, परमात्मा, श्रीगुरुः प्रीयतां यथा यथोक्तं संख्याभेदं तत्तद्दलेषु तत्तदेवतायै यथा यथास्थानं हंसमंत्रेण अजपागायत्री जपमहंकरिष्ये

अनेन पूर्वेद्युर्यथा संकल्पितामजपागायत्री जपाख्येन कर्मणा भगवन्तः गणेश, ब्रह्मा, विष्णु, महेश, जीवात्मा, परमात्मा श्रीगुरुवः प्रीयतांनमाम् ॥

हंसो गणेशो विधिरेव हंसो हंसोहरिर्हंसमयश्चशंभुः ।
हंसोहि जीवो गुरुरेव हंसो हंसाहमात्मा सचहंसरूपः ॥

(१) मूलाधारे वारिजपत्रे सचतुष्के ‘वं, शं, षं, सं,’
वर्ण शालैः सुविशालं रक्तवर्णं श्रीगणनाथं भगवंतं
दत्तात्रेयं श्रीगुरुमूर्तिं प्रणतोस्मि ॥
ॐ हंसः सोहं ‘वं’ नमः ॥ ॐ हंसः सोहं ‘शं’ नमः ॥
ॐ हंसः सोहं ‘षं’ नमः ॥ ॐ हंसः सोहं ‘सं’ नमः ॥

लं पृथिव्यात्मने गंधतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सिद्धिबुद्धिसहितं गं गणपतयेनमः ॥ पूजयामि तर्पयामि गंधं समर्पयामि ॥

हं आकाशात्मने शब्दतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सिद्धिबुद्धिसहितं गं गणपतयेनमः ॥ पूजयामि तर्पयामि पुष्पं समर्पयामि ॥

यं वाय्वात्मने स्पर्श तन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सिद्धिबुद्धिसहितं गं गणपतयेनमः ॥ पूजयामि तर्पयामि धूपं समर्पयामि ॥

रं तेजात्मने रूपतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सिद्धिबुद्धिसहितं गं गणपतयेनमः ॥ पूजयामि तर्पयामि दीपं समर्पयामि ॥

वं आपात्मने रसतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सिद्धिबुद्धिसहितं गं गणपतयेनमः ॥ पूजयामि तर्पयामि नैवेद्यं समर्पयामि ॥

सं सर्वात्मने सर्वतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सर्वोपचारान् समया पूर्वदिवसकृतं अजपाजपं षट्शतं सिद्धिबुद्धिसहितं गं गणपतयेनमः सर्वं समर्पयामि ॥

(२) स्वाधिष्ठाने षट्दलचक्रे तनुलिंगे वालांतैस्तद वर्णविशालैः सुविशालं ॥ पीतवर्णम् वाक्पतिरूपं द्रुहिणंतम् दत्तात्रेयं श्रीगुरुमूर्तिं प्रणतोस्मि ॥ ॐ हंसः सोहं "बं, भं, मं, यं रं, लं, नमः" (पूर्वोक्त प्रकारें उच्चार करावा).

लं पृथिव्यात्मने गंधतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सावित्रीशक्तिसाहितं ब्रह्मणेनमः ॥ पूजयामि तर्पयामि ॥ गंधं समर्पयामि ॥

हं आकाशात्मने शब्दतन्मात्रा .... पुष्पं समर्पयामि ॥

यं आकाशात्मने स्पर्शतन्मात्रा .... धूपं समर्पयामि ॥

रं तेजात्मने रूपतन्मात्रा .... दीपं समर्पयामि ॥

वं आपात्मने रसतन्मात्रा .... नैवेद्यं समर्पयामि ॥

सं सर्वात्मने सर्वतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सर्वोपाचारान् समया पूर्वदिवसकृतं आजपाजपं षट् सहस्रं सावित्रीशक्तिसाहित ब्रह्मणेनमः सर्वसमर्पयामि ॥

(३) नाभौपद्मे पत्रदशांके ड, फ वर्णे लक्ष्मीकांतं गरुडारूढं नरवीरं ॥ नीलवर्णं निर्गुणरूपं निगमाख्यं दत्तात्रेयं श्रीगुरुमूर्तिं प्रणतोस्मि ॥

ॐ हंसः सोहं डं, ढं, णं, तं, थं, दं, धं, नं, पं, फं नमः ॥
(पूर्वोक्त प्रकारें उच्चार करावा.)

लं पृथिव्यात्मने गंधतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं लक्ष्मीनारायणाय नमः ॥ पूजयामि तर्पयामि गंधं समर्पयामि ॥

हं अकाशात्मने शब्दतन्मात्रा .... पुष्पं समर्पयामि ॥
यं वाय्वात्मने स्पर्शतन्मात्रा .... धूपं समर्पयामि ॥
रं तेजात्मने रूपतन्मात्रा .... दीपं समर्पयामि ॥
वं आपात्मने रसतन्मात्रा .... नैवेद्यं समर्पयामि ॥
सं सर्वात्मने सर्वतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सर्वोपचारान्समया पूर्वदिवसकृतं अजपाजपं षट्सहस्रं लक्ष्मीनारायणायनमः सर्वं समर्पयामि ॥

(४) हृत्पद्मांते द्वादशपत्रे कठ वर्णे शंभूशेषं समयंतं स्वर्गस्थित्यंतं कुरुतेतं शिवशक्तिं दत्तात्रेयं श्रीगुरुमूर्तिं प्रणतोस्मि ॥ ॐ हंसः सोहं कं, खं, गं, घं, ङं, चं छं, जं, झं, ञं, टं, ठं, नमः ॥ (पूर्वोक्त प्रकारें उच्चार करावा.)

लं पृथिव्यात्मने गंधतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसःसोहं उमामहेश्वरायनमः पूजयामि तर्पयामि गंधं समर्पयामि ॥

हं आकाशात्मने शब्दतन्मात्रा .... पुष्पं समर्पयामि ॥
यं वाय्वात्मने स्पर्शतन्मात्रा .... धूपं समर्पयामि ॥
रं तेजात्मने रूपतन्मात्रा .... दीपं समर्पयामि ॥

वं आपात्मने रसतन्मात्रा .... नैवेद्यं समर्पयामि ॥

सं सर्वात्मने सर्वतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सर्वोपचारान् समया पूर्वदिवसकृतं आजपाजपं षट्सहस्रं उमामहेश्वराभ्यांनमः सर्वं समर्पयामि ॥

(५) कंठस्थाने चक्रविशुद्धे कमलांते चंद्राकारे षोडशपत्रे स्वर-वर्णे मायाधीशं जावशिवंतं निजरूपं दत्तात्रेयं श्रीगुरु मूर्तिं प्रणतोऽस्मि ॥

ॐ हंसः सोहं अं, कां, इं, ईं, उं, ऊं, ऋं, ॠं, ऌं, ॡं, एं, ऐं, ओं, औं, अं, अः, नमः ॥ (पूर्ववत् उच्चार करावा.)

लं पृथिव्यात्मने गंधतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं अविद्यशाक्ति-सहितं जीवात्मने नमः ॥ पूजयामि तर्पयामि गंधं समर्पयामि ॥

हं आकाशात्मने शब्दतन्मात्रा .... पुष्पं समर्पयामि ॥

यं वाय्वात्मने स्पर्शतन्मात्रा .... धूपंसमर्पयामि ॥

रं तेजात्मने रूपतन्मात्रा .... दीपं समर्पयामि ॥

वं आपात्मने रसतन्मात्रा................नैवद्यं समर्पयामि ॥

सं सर्वात्मने सर्वतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सर्वोपचारान् समया पूर्वदिवसकृतं आजपाजपं सहस्रमेकं अविद्याशाक्तिसहितं जीवात्मंनेनमः सर्वं समर्पयामि ॥

(६) आज्ञाचक्रे भ्रकुटिस्थाने द्विदलांते ॥ हं क्षं वीजं ज्ञान-निधितं गुरुमूर्तिं विद्युद्वर्णं ज्ञानमयंतं निटिलाख्यं दत्ता-त्रेयं श्रीगुरुमूर्तिं प्रणतोऽस्मि ॥ ॐ हंसः सोहं 'हं' नमः ॐ हंस सोहं 'क्षं' नमः [पूर्ववत् उच्चार करावा.]

लं पृथिव्यात्मने गंधतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं ज्ञानशक्ति-सहितं परमात्मने नमः पूजयामि तर्पयामि गंधं समर्पयामि ॥
हं आकाशात्मने शब्दतन्मात्रा................पुष्पं समर्पयामि ॥
यं वाय्वात्मने स्पर्शतन्मात्रा ....धूपं समर्पयामि ॥
रं तेजात्मने रूपतन्मात्रा ....दीपं समर्पयामि ॥
वं आपात्मने रसतन्मात्रा ....नैवेद्यं समर्पयामि॥
सं सर्वात्मने सर्वतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सर्वोपचारान् समया पूर्वदिवसकृतं अजपाजपं सहस्रमेकं ज्ञानशक्तिसहितं परमात्मनेनमः सर्वं समर्पयामि ॥

(७) मूर्ध्निस्थाने वारिजपत्रे सशिवंतं शुभ्रवर्णं पत्रसहस्रं सुविशाले हं जीवाख्यं वर्णसहस्रं तूर्यांतं दत्तात्रेयं श्रीगुरुमूर्तिं प्रणतोस्मि ॥

ॐ हंसः सोहं सहस्रदलपद्मनाभाय नमः ॥

लं पृथिव्यात्मने गंधतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं अनंतानंत-शक्तिसहितं श्री सद्गुरुभ्योनमः॥पूजयामि तर्पयामि गंधं समर्पयामि ॥
हं आकाशात्मने शब्दतन्मात्रा ....पुष्पं समर्पयामि ॥
यं वाय्वात्मने स्पर्श तन्मात्रा ....धूपं समर्पयामि ॥
रं तेजात्मने रूपतन्मात्रा ....दीपं समर्पयामि ॥
वं आपात्मने रसतन्मात्रा ....नैवद्यं समर्प्रयामि ॥
सं सर्वात्मने सर्वतन्मात्रा प्रकृत्यानंदात्मने हंसः सोहं सर्वोपचारान् समया पूर्व दिवसकृतं आजपाजपं सहस्रमेकं अनंतानंतशक्तिसहितं श्री सद्गुरुभ्योनमः सर्वं समर्पयामि. इति । आजपागायत्री मंत्र संपूर्णम् ॥ आतां याचें फल सांगतों:—

अजपागायत्री फलः—ह्या प्रकारें रोज एकाग्र चित्तानें जप समर्पण करणाऱ्या ब्रह्मचर्यादि साधनसंपन्न साधक पुरुषास कोटी जप निर्विघ्नपणें संपूर्ण झाल्यावर परमेश्वराच्या अनुग्रहानें दहा प्रकारचा नाद ऐकूं येतो. ही गोष्ट अथर्ववेदांतील हंसउपनिषदामध्यें सांगितली आहे. "स एव जप कोट्या नादमनुभवति" म्हणजे साधकपुरुषानें हंसमंत्राचा कोटी जप समर्पण केल्यानंतर त्यास नादाचा अनुभव येतो. तेथेंच ह्या नादाचीं लक्षणें सांगितलीं आहेतः--

"नादो दशविधो जायते चिणीति प्रथमः चिंचिणीति द्वितीयः घंटानादं तृतीयः शंखानादश्चतुर्थः पंचमस्तंत्रीनादः षष्ठः स्तालनादः सप्तमो वेणुनादः अष्टमो मृदंगनादः नवमो भेरीनादः दशमो मेघनादः नवमं परित्यज्य दशममेवाभ्यसेत् ॥

अर्थ--प्रथम चिणी, दुसरा चिंचिणी, तिसरा घंटेसारखा, चवथा शंखासारखा, पांचवा वीण्यासारखा, सहावा झांजेसारखा, सातवा वेणूसारखा, आठवा मृदंगासारखा, नववा भेरीसारखा आणि दहावा मेघासारखा. ह्या प्रकारें हंसमंत्राच्या साधन करणाऱ्या पुरुषास पूर्वोक्त जपसंख्या पूर्ण झाल्यावर दहा प्रकारचा नाद ऐकूं येतो. त्यापैकीं नऊ प्रकारच्या नादांचा परित्याग करून ब्रह्मभावप्राप्तीस साधनीभूत जो मेघनाद त्याचाच मुमुक्षु पुरुषांनीं अभ्यास करावा. आतां त्या दहा प्रकाराच्या नादांपासून काय होतें, तें सांगतों:--

प्रथमे चिंचिणी गात्रं द्वितीये गात्र भंजनम् ॥
तृतीये खेदनं याति चतुर्थे कंपते शिरः ॥

पंचमे स्रवते तालू षष्ठेऽमृतनिषेवणम् ॥
सप्तमे गूढविज्ञानं परा वाचा तथाष्टमे ॥
अदृश्यं नवमे देहं दिव्यं चक्षुस्तथा मलम् ॥
दशमे परमं ब्रह्म भवेद्ब्रह्मात्मसन्निधौ ॥

तस्मिन् मनो विलीयते मनसि संकल्पविकल्पे दग्धे पुण्यपापे सदाशिवः शक्त्यात्मा सर्वत्रावस्थितः स्वयंज्योतिः शुद्धो बुद्धो नित्यो निरंजनः प्रकाशत इति ॥

अर्थः—प्रथमतः नाद ऐकते वेळीं सर्वांगांत चिंचिणीसारखी शब्दाची प्रतिति येते; दुसऱ्यांत शरीराचीं गात्रें तुटल्यासारखीं वाटतात; तिसऱ्याचे ठायीं चित्तांत खिन्नता होते; चवथ्यांत शिर कंपायमान होतें; पांचव्यांत तालू स्रवते; सहाव्यांत अमृतपान होतें; सातव्यांत गुह्य पदार्थाचें ज्ञान होतें; आठव्यांत परा वाचा प्राप्त होतें; नवव्यांत दिव्यदृष्टि होऊन अंतर्धान पावण्याची शक्ति येतें; आणि दहाव्यांत तर प्राणी परब्रह्मस्वरूपच होऊन राहतो. ह्याप्रमाणें ब्रह्माशीं एकीभाव झाल्यानें मनाचा विलय होतो; आणि मन लीन झाल्यावर सर्व संकल्पविकल्पांचा क्षय होतो. पुण्यपापाचा नाश झाल्यानें तर साधक पुरुष शिवशक्तिस्वरूप होऊन सर्वव्यापक स्वयंज्योती, शुद्ध, बुद्ध, नित्य, निरंजन व ब्रह्मरूप होऊन प्रकाश पावतो, अर्थात कैवल्य मोक्षपदाप्रत प्राप्त होतो. हा मंत्रयोग गुरुमुखापासून ग्रहण केल्याशिवाय सिद्धिदायक होत नाहीं. म्हणून साधक पुरुषांनीं गुरुमुखद्वारा श्रवण करून याचा अभ्यास करावा हेंच योग्य होय. याची श्रेष्ठता मुकुंदराजांनीं पवनविजयांत सांगितली आहे:—

नरदेहीं सुगम उपाय। अजपीं धरीं सोय। तोचि नरना-
रायण होय। उलटोनि पाहतां॥ अजपा अव्यक्त गायत्री।
योगियांसी मोक्षदात्री। हृदयीं पठण कीजे नित्य रात्रीं।
त्यांसी पुनर्जन्म नाहीं॥ ऐसिया परि ध्यान करावें। अखंड
एकरूप असावें। हृदयीं सोहं सांठवावें। साधकेश्वरीं॥
सोहं सामावें चौथे शून्यीं। तेथें उठती अनाहतध्वनी।
संसारी ब्रह्मरूप प्राणी। असोनियां जीवन्मुक्त॥

अजपानाम गायत्री योगिनां मोक्षदायिनी॥
यस्या संकल्पमात्रेण सर्वपापैः प्रमुच्यते॥

या प्रकारें मंत्रयोगाचें सविस्तर वर्णन सांगितलें. आतां हठयोगाचें लक्षण गोरक्षनाथांनीं गोरक्षपद्धतींत सांगितलें आहे, तें येथें निरूपितो:—

हठयोगवर्णन.

"हकारः कीर्तितः सूर्यष्ठकारश्चंद्र उच्यते।
सूर्यचंद्रमसोर्योगात् हठयोगो निगद्यते॥"

अर्थ:—हकार ही संज्ञा सूर्याची व ठकार ही संज्ञा चंद्राची आहे. ह्या दोघांचा जो योग अर्थात एकीभाव, त्यास 'हठयोग' असें योगीजन म्हणतात. तात्पर्यः—हृदय हें सूर्याचें स्थान होय; आणि नासिकेच्या अग्रापासून बाह्यदेशीं बारा अंगुलेपर्यंत चंद्राची स्थिति आहे. हें ओळखण्याचें साधन म्हणजे हृदयाला स्पर्श करून प्राणवायूचें नासिकाद्वारें बाहेर गमन होतें, त्या वेळेस तो ऊन होतो; आणि चंद्रस्थानास स्पर्श करून आंत येतो; तेव्हां तो शीतल होतो; यास्तव हृदय आणि नासिकेच्या बाहेरील भागांत सूर्य व

चंद्र यांचें अनुमान होतें. याविषयीं योगवासिष्ठाच्या निर्वाण प्रकरणांत काकभूशुंड ऋषींनीं सांगितलें आहेः—

" द्वादशांगुलपर्यंते नासाग्रे संस्थितं विधुम्।
हृदये भास्करं देवं यः पश्यति स पश्यति ॥ "

अर्थः—नासिकेचे बाहेर बारा अंगुलेंपर्यंतच्या प्रदेशांत चंद्रमाची स्थिति आहे; आणि हृदयदेशाचे ठायीं सूर्याचें स्थान आहे. म्हणून जो योगी पुरुष ह्या दोघांस योगकलेच्या योगें पाहतो, तोच सम्यक् प्रकारानें पाहणारा होय. याप्रकारें प्राण व अपान यांचा सूर्य आणि चंद्र यांशीं संबंध झाल्यामुळें अनुक्रमें त्यांस सूर्य आणि चंद्र अशी संज्ञा दिली आहे. ज्याकाळीं प्राणायामाच्या अभ्यासानें प्राण आणि अपान यांची गति निरुद्ध होतें, त्याकाळीं सूर्य आणि चंद्र यांची एकता होते, म्हणून त्यास हठयोग असें म्हटलें आहे. याप्रकारें हठयोगाचें वर्णन करून आतां नाडीशुद्धि, कुंडलिनीबोध, षट्चक्रभेदन इत्यादि जे हठयोगाचे अवांतर भेद आहेत, त्यांची व्याख्या पुढें उपयुक्त अशा स्थलीं देण्यांत येईल. येथें क्रमानें प्राप्त झालेल्या लययोगापूर्वींच त्यास आनुषंगिक अशा हठराजयोगाचा म्हणजे शांभव्यादि मुद्रांचा अभ्यास करावा लागतो. ह्या मुद्रा खेचरी, भूचरी, शांभवी, षण्मुखी, चाचरी, अगोचरी, अलक्ष आणि अचल अशा आठ प्रकारच्या योगी लोकांनीं सांगितल्या आहेत. आतां त्यांचीं लक्षणें निरूपण करितोंः—

मुद्रावर्णन.

खेचरीः—शास्त्रोक्त पूर्वक सिद्धासन घालून बसल्यावर प्राणा-

यामद्वारें इंद्रियांना विषयांपासून परावृत्त करावें. नंतर दृष्टि ऊर्ध्व करून (बुबुळें वर चढवून) परापर रीतीनें म्हणजे (डाव्या) डोळ्याची दृष्टि भ्रूमध्याच्या उजवीकडे असणारे "हं" या बीजाकडे ठेवावी; आणि उजव्या डोळ्याची दृष्टि भ्रूमध्याजवळ डावीकडे असणारे "क्षं" ह्या बीजाकडे लावावी. ह्या प्रकारचें साधन सिद्ध झाल्यावर दृष्टि ऊर्ध्व करून भ्रूमध्यस्थानीं लक्ष लावून एकाग्रतेनें बसावें. यास बहिःखेचरी असें म्हणतात; आणि पूर्ववत् आसन करून बसल्यावर बुबुळें वर चढवून एकाग्र चित्तानें ब्रह्मरंध्रांत (नीलाकाशगुहेंत) प्रकाशमान होणाऱ्या स्वयंजोतिमध्यें चित्त स्थिर करावें, यांस अंतःखेचरी असें म्हणतात.ह्या विषयीं ज्ञानदेव सांगतातः

"डोळ्यांची बाहुली करूनि उफराटी। पाहे ज्ञानदृष्टि उर्ध्व पंथीं॥
त्रिकूट संगमीं करोनि मज्जन। मग निरंजन ओळखावा॥
श्रीहाटगोल्हाट वरी भ्रमरगुंफा। तया स्थानीं बापा दशनाद॥
प्रणवाचें बीज बिंदु ज्योती कळा। तेजाचा उमाळा दुमदुमीत॥
ऐसा हा अनुभव अनुभवी जाणे। संताची हे खूण संत एक॥"

(२) भूचरीः—पूर्वोक्त प्रकारें स्वस्थ बसल्यावर दृष्टि अधोभागीं करावी; आणि नासिकेच्या अग्रभागावरून भूमीवर लक्ष लावून एक मुहूर्तपर्यंत स्वस्थ बसून रहावें, याला भूचरी मुद्रा असें म्हणतात. हिच्या अभ्यासानें ज्वालेसमान प्रकाश दिसतो.

(३) शांभवीः—"अंतर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमिषोन्मेषवर्जिता॥
सा भवेच्छांभवी मुद्रा सर्वतंत्रेषु गोपिता॥"

अर्थः—त्राटक क्रियेनें निमिषोन्मेष (डोळे मिटणें व उघडणें) वर्ज करून नासिकेच्या अग्रभागीं अर्ध्या उघडलेल्या नेत्रांची दृष्टि

बाह्य प्रदेशीं ठेवून अंतःप्रदेशीं (ब्रह्मरंध्राचे ठायीं) लक्ष लावावें. यास शांभवी मुद्रा असें म्हणतात. ही सर्व शास्त्रांत गुप्त आहे, असें शिवसंहितेमध्यें सांगितलें आहेः—

स एव आदिनाथश्च सच नारायणः स्वयं।
सच ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेत्ति शांभवीम् ॥

अर्थः—ही गुप्त मुद्रा ऐशी। शुद्धकुळ वधूसरशी । शास्त्र पुराणें प्रसिद्धेसी। गणिकेपरी ॥ ह्या मुद्रेसी जाण । अधिकारी ब्रह्मा-शिवनारायण । जो शांभवी जाणें पूर्ण । तो स्वयें ब्रह्मागा । हें सत्य-सत्य त्रिवाचा । प्रभाव या शांभवीचा । या मुद्रेवरी शंकराचा । सदा अभ्यास ॥

(४) षण्मुखीः—“मुख नासाक्षिकर्णांस्तान् अंगुलीभिर्निरोधयेत्।
तत्त्वोदयमिति ज्ञेयं षण्मुखीकरणं प्रियम्॥”

अर्थः—मुख, नाकपुड्या, डोळे व कान ह्यांना दोन्ही हातांचे बोटांनीं बंद करावें, तें असेंः—दोन्ही आंगठे दोन्ही कर्णछिद्रांमध्यें, तर्जनींचीं बोटें दोन्ही नेत्रांवर, दोन्ही मधलीं बोटें दोन्ही नाकपुड्यांवर व मुखावर दोन्ही अनामिका आणि दोन्ही कनिष्ठिका ह्यांनीं दाबून धरून इष्टकालपर्यंत स्वस्थ बसून रहावें. ही तत्त्वोदय करणारी षण्मुखी मुद्रा होय, ह्याविषयीं मुकुंदराज सांगतातः—

“स्वस्वरुपाची व्हावया प्राप्ति । अभ्यास करावा निगुती।
अभ्यासाची प्रथम गति । ऐसी आहे जाणपां ॥
मुख नासिका नयन । आणिक दोन्ही श्रवण ॥
दोन्ही हातांच्या आंगुल्यांनीं। कीजे निरोधन स्थानस्थ कीं ॥

ऐसें साधकें करावें । भ्रूमध्यें लक्ष द्यावें ।
नित्य नेमें अनुभवावें । श्रीगुरुकृपें ॥
हें षण्मुखमुद्रासाधन । येणेंचि ज्ञेय ब्रह्म सनातन ।
न घडे तया जन्ममरण । आपला आपण भोगितो ॥
त्रिबंध राखावे वोजा षण्मुख मुद्रेची पैजा ।
सर्व सिद्धींचा राजा । ब्रह्मरूप तोचि पैं ॥

या षण्मुखी मुद्राभ्यासानें नाद, श्रवण व तेजोदर्शन होतें. नादानुसंधानाच्या योगानें मन संकल्पविकल्पवृत्तींचा त्याग करून ब्रह्मकार वृत्तीच्या प्रवाहाला धारण करितें. यामुळें त्याची विषयवासना नष्ट होतें. दृष्टांत—फुलांतील रस ग्रहण करण्यांत निमग्न झालेला भ्रमर जशी सुगंधाची इच्छा धरीत नाहीं; तद्वत् नादामध्यें लुब्ध झालेलें मन विषयांची अपेक्षा करीत नाहीं. याकरितां नादानुसंधान करणारे पुरुष क्षणमात्रांत त्या मनाला वश करितात, म्हणून चित्त शून्याकार म्हणजे ब्रह्माकार बनून राहतें.

अश्वमेधकोटिमेकं वाजपेयसहस्रशः ।
न तुलयंते समत्वेन षण्मुखीपूर्णधारया ॥

अर्थः—ही राजयोगिणी षण्मुखी मुद्रा धारण केली असतां कोटि अश्वमेध यज्ञ व हजार वाजपेय यज्ञही त्याच्या पुण्याची बरोबरी करू शकत नाहींत. आणि या मुद्राभ्यासानें सर्वदा नादानुसंधान करणारा योगी कालापासून सुद्धा पराजित होत नाहीं. कारण, कोणत्याहि प्रकारें तो कर्मांत बद्ध झालेला नसतो. समाधींत निमग्न झाल्यामुळें त्याला कोणत्याहि विषयाचें भान नसतें. त्याचें चित्त

सुप्त नसतें. तें स्मृति वगैरेंनीं रहित असून त्यांत उदय, अस्त इत्यादिक धर्म मुळींच राहत नाहींत. अशा रीतीनें जाग्रदवस्थेंत सुद्धां जो योगी स्वस्थ असतो, तो खरोखर जीवन्मुक्त समजावा.

(५) **चाचरीमुद्राः**—दोन्ही डोळ्यांच्या पापण्या हातांच्या बोटांनीं जरा जोरानें थोडा वेळ दाबून मग नेत्र उघडावे, म्हणजे "चम चम" प्रकाश दिसतो. त्याचे ठायीं मनाचा लय करावा. ही चाचरी मुद्रा होय.

(६) **अगोचरीमुद्राः**—सर्व जगताविषयीं भावना सोडून लक्ष हृदयांतरीं लावावें, म्हणजे श्वास स्थिर होऊन प्रकाश दिसतो. हीच अगोचरी मुद्रा होय.

(७) **अलक्षमुद्राः**—अगोचरी मुद्रेंत जो प्रकाश दिसतो, त्याचे ठायीं लक्ष स्थिर झालें असतां तोच प्रकाश अंगुष्टमात्र ज्योति इतका दिसूं लागतो. ह्या स्वयंज्योतीच्या साक्षात्कारानें परमानंदाचा अनुभव येतो, व त्यामुळें देहभान सुद्धां राहत नाहीं. याला योगी पुरुषांनीं अलक्षमुद्रा असें म्हटलें आहे. याविषयीं तुकाराम म्हणतातः—

"देहचि पंढरी आत्मा पांडुरंग। नित्य करी संग अहर्निश ॥
मन पुंडलिक आवरूनी धरा। तेणें येईल घरा नारायण ॥
चवथ्या देहाची करूनिया वीट। विटेवरी नीट उभा असे ॥
मेरुचे शिखरीं सत्रावी सुंदरी। वैकुंठ पंढरी नांदतसे ॥
तुका ह्मणे अलक्ष लक्षावें अंतरीं। धन्य तो संसारीं जन्मा आला॥

अचलमुद्राः-ही एक उत्तम मुद्रा असे। आरसा समोर ठेवूनि बैसे।
आपुले प्रतीबिंब अनायासें। लक्ष होय सहजची ॥
मग प्रतिबिंबांत जाण। आपला चक्षु आपणा लागून।
दिसो लागे प्रकाशमान। पाही नेत्रांतील बाहुली ॥

मसुरप्रमाण नील बिंदु माझारीं।एक घटीका सारखी दृष्टि धरी।
ऐसें अभ्यास नित्य नेम करी। अंतरीं दिसेल परमप्रकाश॥
तया प्रकाशा भीतरीं। सुंदर मूर्ति साजिरी।
अति सूक्ष्म अवधारी। पलिकडे चिदाकाश सर्वत्र॥
ऐसा आचार ठेवावा। षण्मास तरी अवश्य साधावा।
नंतर सहजानंद परिसावा। तयाशी म्हणताती ब्रह्मतत्त्व॥

आनंदस्योद्भवश्चित्ते मनसश्च प्रसन्नता।
विषये लिप्तता तस्य नास्ति चित्ते कदाचन॥

अर्थः—हठराजयोगानें चित्तामध्यें आनंद उत्पन्न होऊन मन प्रसन्न राहतें; आणि त्याचें चित्त विषयांचे ठायीं कधींहि लिप्त होत नाहीं.

अकर्माः कर्मकर्ता च कर्तुः कर्म न लिप्यते।
ज्ञानं कर्म च कर्ता च स्वयं सिध्यंति योगिनः॥

अर्थः—उक्त नीलबिंदूचे ठायीं स्वयंज्योतीचा साक्षात्कार होत असल्यामुळें साधकानें कोणतीही कर्मे केलीं, तरी तो पापपुण्यादि फलांपासून अलिप्तच असतो. म्हणजे कोट्यावधि यज्ञ केले, तरी पुण्य लाभत नाहीं; किंवा तद्विपरीत आचरिलें असतां पापहि लागत नाहीं. सारांश, सदा स्वरूपानुभवीं मग्न राहिलेला पुरुष सद्गुरु म्हणवितो.

छायापुरुषसाधन.

उठोनिया प्रातःकाळीं। शुचिर्भूतें जावें अरण्यजवळीं।
अभ्यांस करावा प्रातःकाळीं। करूनी रविबिंबाकडे पृष्ठभाग॥
तेंव्हां पुढें पडे शरीराची छाया। तया छायेच्या कंठाचे ठाया।
दृष्टि सारखी लावूनिया। जपावें मंत्रास अंतरीं॥
ॐ ऱ्हीं ब्रह्मणे नमः। हा मंत्र जपावा नेमा।
एकशें आठ वेळ मरम। मग ऊर्ध्व करावें दृष्टीतें॥

मस्तकावरील आकाशांत। दृष्टि ठेवावी अचल तेथ।
एक घटी अवकाशपर्यंत। नित्य नेमें ॥
येणें दिसेल छाया पुरुष। शुभ्र स्फटिकवत् देह दृश्य।
परम उत्कृष्ट पुरुष। साक्षात् शंकर जो ॥
याचें दर्शना अंती। भूत भविष्य कळों लागे चित्तीं।
ज्ञान होऊनि मुक्ती। सहजाचि होय ॥

अर्थः—या पवित्र मुद्रा व नैष्ठिक ब्रह्मचर्यव्रत पाळणारे साधक पुरुष चार घटिका रात्रीच्या वेळीं म्हणजे प्रातःकाळीं चार घटकांपूर्वीं उठून शौचविधि, दंतधावन आणि स्नानादिक नित्यविधी झाल्यावर एका पंचपात्रींत सुमारें चार पैसेभार गोरखमुंडीचा रस घेऊन त्यांत एक तोळा अळश्यांची पेंड मिश्र करून तें मिश्रण प्राशन करावें. आणि दुधभाताचें सेवन करावें. तिखट, केळें आणि हिंग वगैरे रजोगुणी पदार्थांचें सेवन मुळींच करू नये. याप्रकारें भोजनाचा नियम पाळावा. आणि एकांतस्थळीं त्या मुद्रांचा अभ्यास करावा. एकवृत्तीनें व दृढनिश्चयानें ह्याचा अभ्यास करणाऱ्या योगी पुरुषाला सात दिवसांत ब्रह्मरंध्रांत प्रकाशणाऱ्या स्वयंज्योतिस्वरूपाचा साक्षात्कार होतो. जर योगी तो अभ्यास चालू ठेवील, तर त्याला एक पक्षांत (पंधरा दिवसांत) गुप्तविद्येच्या मूलतत्वांचें ज्ञान होतें. पुढें एक महिन्याचे शेवटीं आपल्या श्वासाची गति मंद होत चाललेली समजेल. त्यापुढें फार करून दोन महिन्यांच्या अखेरीस त्याला आपल्या कल्पनाप्रमाणें जगतांत अनेक रचना होताहेतशा कळतील. चार महिन्यांचे शेवटीं प्रत्येक मनुष्याच्या मनाच्या कल्पनांना जाणण्याची शक्ती येईल. पांच महिन्यांत अंतवाहक

शरीराचें ज्ञान होईल. आणि पृथ्वीच्या अनेक प्रदेशांत कोण-कोणत्या प्रकारचीं कार्यें होताहेत, तें जाणण्याची शक्ति येईल. तसेंच अनेक देव, योगात्मे आणि महापुरुष यांचे आकार प्रकट होऊन आपल्या इच्छेप्रमाणें गुप्तविद्येचें ज्ञान त्यांच्याद्वारें आपणास मिळूं शकेल. याप्रमाणें पुण्यवान् पुरुषानें अत्यंत दृढनिश्चयपूर्वक अभ्यास केल्यास सहा महिन्यांत त्याच्यासारखीच एक मूर्ति त्याच्या समोर प्रकट झालेली दिसेल, आणि ती सांगेल कीं " तुझा शुद्ध आत्मा तुझ्या प्रबळ इच्छाशक्तीप्रमाणें कार्य करण्याला समर्थ आहे. " असा साक्षात्कार झाल्यावर तो योगी कांहीं एक इच्छा न धरितां " कृपा ठेवावी " एवढेंच भाषण करितो. अशा रीतीनें निरंतर वागल्यानें वर सांगितलेला आकार आपल्या गुप्त इच्छेनें आपल्या शरीरांतून आपल्या प्रबळ इच्छेप्रमाणें पांच सात आकार धारण करून भिन्न भिन्न स्थानांत गमन करून आपल्या दृढइच्छे-प्रमाणें अनेक कार्यें करूं शकतो. पहा—पूर्वींचे दत्तत्रेय, गोरक्षनाथ, मत्स्येंद्रनाथ, वगैरे महात्मे करीत होते, आणि सांप्रतकाळांत प्रसंग पडेल तेव्हां हिमालयांतील महात्मे आणि योगीसुद्धां करितात. सांप्रत काळीं असा अभ्यास दृढ निश्चयानें व प्रबळ इच्छाशक्तीनें नैष्ठिक योग्याला कांहीं कालपर्यंत करण्याची आवश्यकता आहे. आणि गृहस्थाश्रमी पुरुषांनीं तर इंद्रियें स्वाधीन ठेवून जनकराजा-प्रमाणें सर्व मनोविकारांचा लय करून केवळ आत्मसाक्षात्कारानें ही वर सांगितलेली महा अद्‌भुत शक्ति प्राप्त करून घेतो.

ह्या वर सांगितलेल्या मुद्रांपैकीं एखादि मुद्रा सिद्ध केली असतां साक्षात् ज्योतिस्वरूप ईश्वराचें दर्शन होतें. हें केवळ स्वानुभवानेंच जाणलें पाहिजे. या प्रकारे मुद्रांचें प्रतिपादन करून प्राणायामादिकांच्या क्रमाशिवाय शांभव्यादि मुद्रांच्या अभ्यासपूर्वक शून्य भावनेनें एकदम संकल्पापासून रहित होत्साता जो मनाचा विलय करणें यास लययोग असें म्हणतात. ही गोष्ट महादेवांनीं अमनस्कखंडांत वामदेवाप्रत सांगितली आहे. आतां त्याचें निरूपण करतों.

लययोगवर्णन.

प्राणायामादि क्रमाशिवाय शांभवी आदि मुद्रेच्या अभ्यासपूर्वक शून्य भावनेनें एक वेळच संकल्पापासून रहीत होऊन मनाचा लय करणें याचें नांव लययोग होय. असें श्री महादेवांनीं अमनस्क खंडांत वामदेवाप्रत सांगितलें आहेः—

"दृष्टिः स्थिरा यस्य विनैव दृश्यात् वायुः स्थिरो यस्य विना विरोधात्। चित्तं स्थिरं यस्य विनावलंबात् स एव योगी स गुरुः स सेव्यः ॥"

अर्थः—नासिकेच्या अग्रभागादि देशाचे ठायीं लक्ष लाविल्याशिवाय ज्याची दृष्टि स्थिर आहे; रेचकादि प्राणायामाच्या अभ्यासावांचून ज्याचा प्राणवायु निरुद्ध झाला आहे; आणि षट्चक्रादिकांचें अवलंबन केल्यावांचून ज्याचें चित्त एकाग्र झालें आहे; तोच पुरुष योगी व सर्वांचा गुरु आणि सर्वांस वंदनीय होय. ह्याचें विधान श्रीमद्भागवताच्या सप्तम स्कंदांत सांगितलें आहे; तें असें:—प्रथम कर्मेंद्रियव्यापारांचा ज्ञानेंद्रियांच्या ठिकाणीं लय करावा, म्हणजे व्यापा-

रमय कर्मेंद्रियें ज्ञानेंद्रियरूप आहेत अशी भावना करावी. अशाच प्रकारें ज्ञानेंद्रियव्यापारांचा संकल्पविकल्पात्मक मनाच्या ठिकाणीं लय करावा म्हणजे ज्ञानेंद्रियें मनोरूप मानावीं. विकारी अशा मनाचा वाणीमध्यें, वाणीचा वर्णसमुहांत, वर्णसमूहाचा आकार–उकार–मकारात्मक ॐकाराच्या ठिकाणीं, ॐकाराचा बिंदूच्या ठिकाणीं, बिंदूचा नादांत, नादाचा सूत्रसंज्ञक प्राणाच्या ठिकाणीं व प्राणाचा ब्रह्मरूपीं लय करावा.

चौपाई.

अब लययोग कहूं बहु भांति । लय बिन भय व्यापै दिन राति ॥
लयबिन जन्ममरण नहीं छूटै । लयबिन काल आइकै कुटै ॥ १ ॥
लयसमान नाहिं और उपाई । जो जन रहै रामलय लाई ॥
निस वासुर ऐसे लय लागै । आवा गवन सकळ भ्रम भागै ॥२॥
जैसे चातक करै पुकारा । पीव पीव करि वारंवारा ॥
ऐसी विधि लय लावै कोई । प्रथम स्थान समावै सोई ॥ ३ ॥
जैसे कुंजी अंड संभारै । पुनि सो कूरम दृष्टि न टारै ॥
जो कोऊ लै लावै ऐसी । ताकों जरा मृत्यु कहु कैसी ॥ ४ ॥
जैसें बालक सरप कुरंगा । थकित सु होई नादकै संगा ॥
ऐसी लय कोई जो लावै । योनि संकट बहुरि न आवै ॥ ५ ॥
जैसे वरत बांस चढि नटनी । वारंवार करै तहां अटनी ॥
इतउत कहूं नेक नाहिं हेरे । ऐसी लय जनहरि तन फेरै ॥ ६ ॥
जैसें कुंभ लइ पनिहारी । शिर धरि हसै देई कर तारी ॥
सुरति रहै गागरिके मंझा । यों जन लय लावै दिन संझा ॥ ७ ॥
जैसे गाई जंगलकों धावै । पानी पीव घास चरि आवै ॥
चित्त रहै वछुराके पासा । ऐसी लय लावै हरिदासा ॥ ८ ॥

ज्यूं जननी गृह काज सराई । पुत्र पिंघूरै पौढत भाई ॥
उर अपनै तैं छिन न बिसारै । ऐसी लय जनकौं निसतारै ॥ ९ ॥
जैसें कीट भृंगकी त्रासा । पलटि जाई यहु बडा तमासा ॥
ऐसी विधि लय लागै जाकी । बार बार बलिहारी ताकी ॥ १० ॥
सब प्रकार हारेसौं लै लावै । होई विदेह परमपद पावै ॥
छिन छिन सदा करै रसपाना । लयतैं होई ब्रह्म समाना ॥ ११ ॥

याप्रकारें लययोगाचें प्रतिपादन करून क्रमानें प्राप्त झालेल्या राजयोगाचें वर्णन योगसुत्रांत भगवान् पंतजलींनीं केलें आहे. आतां त्याचें निरूपण करितों:—

राजयोगवर्णन.

“ योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ”

अर्थः—पांच प्रकारच्या चित्तवृतींचा निरोध करणें, यास राजयोग असें म्हणतात. त्या वृत्तींचीं नांवें व लक्षणें पतंजलीनें सांगितलीं आहेत:—“ प्रमाण विपर्यय विकल्प निद्रा स्मृतयः ” **अर्थः**—(१) प्रमाण (२) विपर्यय (३) विकल्प (४) निद्रा (५) स्मृति या भेदेंकरून पांच प्रकारच्या चितत्तवृत्ति आहेत.

(१) **प्रमाणवृत्तिः**—“ **प्रत्यक्षानुमानागमः प्रमाणानि** ”

अर्थः—प्रत्यक्ष, अनुमान व आगम हीं तीन प्रकारचीं प्रमाणें आहेत.

प्रत्यक्ष प्रमाणः—यांत विषय आणि इंद्रियें याच्या सन्निकर्षापासून घटपटादि विषयांचें विशेषरूपात्मक जें ज्ञान, म्हणजे पूर्वीं माहित नसलेल्या पदार्थांविषयीं इंद्रियांचा संबंध होऊन जी निश्चयरूप चित्ताची वृत्ति होते, तीस प्रत्यक्ष प्रमाण असें म्हणतात.

भाष्यार्थः—इंद्रियांच्या द्वारें बाह्य दिसणाऱ्या वस्तूंच्या संयोगानें इंद्रियांबरोबर चित्ताचा अर्थाकार परिणाम होऊन सामान्य व विशेष जे अर्थ, त्यांचा विशेष निश्चय होण्यास साधन जी मुख्य वृत्ति तें प्रत्यक्ष प्रमाण होय. प्रत्यक्ष प्रमाणास कारण (साधन) जी पुरुषाच्या ठिकाणीं असणारी वृत्ति तिचें फल ' हा घट ' या आकाराची बिंबरूप चित्तवृत्ति व तिचेंच चैतन्यांत प्रतिबिंब पडून चैतन्यच ' हा घट' अशा आकारासारखा होऊन बोध होणें; अर्थात चित्तवृत्तींत व त्यांत अगदींच विशेष सांगतां येत नाहीं. म्हणून चित्तवृत्तीशीं तुल्य, व पुरुषाचे ठायीं वैषयिक नांवाच्या संबंधानें असणारा चित्तवृत्तिविषयक बोध होय. आतां अशी शंका येते कीं, ' चित्ताविषयीं चित्तावर होणारा विषयाकार परिणामच विषयग्रहणास कारण आहे; परंतु आत्मा अपरिणामी असल्यामुळें वृत्याकार होणें त्याविषयीं मुळींच संभवत नाहीं. पुरुष चित्तवृत्तींचा साक्षी व त्याच्याशीं समान हें कसें?' याचें समाधान असें:—बुद्धीचे ठायीं प्रतिबिंबित होऊन आत्मा हा विषयाकार बुद्धीसारख्या आकाराचा दिसतो; यामुळें बुद्धिसाक्षित्व व विशेषरहितच भासणें हें बरोबरच आहे.

अनुमानः—धूमादिक स्फुलिंगांच्या योगें दूरदेशस्थित वन्हि आदिकं पदार्थांचें सामान्यरूपानें जें ज्ञान होतें, त्यास अनुमान प्रमाण असें म्हणतात. म्हणजे " जेथें धूर असतो तेथें नियमानें अग्नि असतो " अशा प्रकारचें जें व्याप्तिज्ञान, त्या ज्ञानाचें पर्वत इत्यादि ठिकाणीं धूर पाहिला असतां स्मरण होऊन ' येथें अग्नि असावा,' असा निश्चय होण्यास कारण जी चित्ताची वृत्ति ती.

भाष्यार्थः—अनुमेयाचा साध्यतत्त्वामुळें समान प्रकारचे जे पक्ष त्या ठिकाणीं नियमानें असणारा व विपक्षाच्या ठिकाणीं असणारा, अर्थात् त्याच अनुमेयावर असणारा जो संबंध त्याविषयीं जें ज्ञान त्यापासून उत्पन्न झालेली व सामान्य निश्चयास मुख्य साधन अशी जी वृत्ति तिला अनुमान म्हणातात. उदाहरण—चंद्र व नक्षत्रें हीं अन्यस्थळीं गेली यावरून तीं गमन करणारीं होत. तसेंच चैत्र नामक कोणी एक पुरुष चालणारा असल्यामुळें अन्यदेशास जातो; पण विंध्य पर्वत देशांतरास गेला नाहीं. यावरून तो गतिमान् नव्हे. (यांतील पहिला दृष्टांत अन्वयव्याप्तीसाठीं आणि दुसरा व्यतिरेकव्याप्तीस्तव दिला आहे.)

आगमः—यथार्थ बोलणाऱ्या पुरुषाचें जें वाक्य तें आगम प्रमाण होय. दुसऱ्या न्यायादि शास्त्रांत जें कांहीं कमी जास्त मानतात तें ह्या तीन प्रमाणांचें अंतर्भूत होय. **भाष्यार्थः**—भ्रम, प्रमाद, विप्रलंभ इत्यादिकांस साधन जें अकुशलत्व इत्यादि दोषरहित जो पुरुष त्यास आप्त असें म्हणतात. त्यानें पाहिलेला किंवा अनुमानानें सिद्ध केलेला जो पदार्थ त्याप्रत, इतरास (श्रोत्यास) आप्त चित्तांत असणारें जें ज्ञान त्यासारखें ज्ञान उत्पन्न करण्याकरितां शब्दानें उपदेश करून त्या शब्दापासून तद्विषयाकार जी श्रोत्यांची वृत्ति तीस ‘ आगमप्रमाण ’ म्हणतात.

(२) **विपर्ययवृत्तिः**—“ विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठितम् ” **अर्थः**—रजतादिकांहून भिन्न शुक्त्यादिक पदार्थामध्यें जें रजतादिकांचें ज्ञान आहे, त्यांस विपर्यय असें म्हणतात.

भाष्यार्थः—शिंप इत्यादिकांवर रुपें इत्यादिकांचें भान भ्रमानें अथवा अन्य कारणांनीं होणें यांस विपर्यय म्हणतात. यावर कोणी म्हणेल कीं, 'विषय अनुभवसिद्ध असतात; त्याअर्थीं तें प्रमाण कां म्हणूं नये?' **उत्तरः**—यांस प्रमाण म्हणतां येत नाहीं. कारण, कोणत्याही प्रकारें बाध न होणाऱ्या अशा अनुभवसिद्ध प्रमाणानें त्याचा बाध होतो; म्हणजे पूर्वींचें ज्ञान नाहींसें होतें; करितां यास प्रमाण म्हणतां येत नाहीं. आतां तो बाध्य-बाधक भावच उलट कां नसावा?' तर तसें म्हणतां येत नाहीं. कारण, प्रमाणानें झालेल्या ज्ञानांत सद्रुपवस्तु असते. आणि विपर्ययांत त्याहून विरुद्ध म्हणजे असद्रूप वस्तु राहते; ह्याकरितां प्रमाणानेंच विपरीत ज्ञानाचा बाध होतो. विपरीत ज्ञान होणें हा बुद्धीचाच धर्म होय. तो असा—डोळ्यावर बोटें दाबण्यानें किंवा नेत्रदोषानें दोन चंद्रांचें अवलोकन (दर्शन) होऊन पुनः ती दोषदृष्टि गेल्यानंतर एकाच चंद्राचें दर्शन होतें. तें नेहमीं राहणारें व विद्यमान वस्तुसंबंधी असल्यामुळें पूर्वींच्या अविद्यमान विषयांचा बाध होतो; त्याप्रमाणें जी अविद्या संसाररूप अनर्थास कारण तीच ही विपर्यय वृत्ति होय. हिला (अंकुरास बीज याप्रमाणें) पांच प्रतिबंधक अशा ग्रंथी आहेत; त्या अशाः—अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष व अभिनिवेश हे क्लेश देणारे ह्मणून हेही क्लेशसंज्ञक होत. याकरितां हिचा (विपर्यय वृत्तीचा) निरोध केला पाहिजे. हेच पांच क्लेशसंज्ञक आपल्या नांवांस अनुरूप यथाक्रमानें तम, मोह, महामोह, तामिस्र व अंधतामिस्र अशा संज्ञांनीं प्रसिद्ध आहेत, करितां हे अगदीं त्याग करण्यास योग्य आहेत. ह्या अविद्यादिपंचकाचें विवरण पुढें देण्यांत येईल.

(३) **विकल्पवृत्तिः**—जी शब्दजन्य ज्ञानास अनुसरत असून वस्तुहून शून्य असते, अर्थात अविद्यमान पदार्थांचे ठायीं अन्वय-वस्तूचा आरोप करून सांगणें, यासच विकल्पवृत्ति असें म्हटलें आहे. **पहा**—चेतनपणा हें पुरुषाचें स्वरूप आहे. या ठिकाणीं जर चेतनपणाच पुरुष आहे, तर पुरुषाचा चेतनपणा असें होणार नाहीं; परंतु पुरुष व चेतनपणा ह्या शब्दज्ञानावरून भेदाचा भास मात्र होतो वस्तुतः ते अभेदच आहेत. **उदाहरणः**—देवदत्ताची गाय असें म्हटल्यानें देवदत्त व गाय यांचें भिन्नरूपानें ज्ञान होतें. याविषयीं भाष्यकारांनीं सांगितलें आहे.

भाष्यार्थः—तो विकल्पप्रमाण म्हणतां येत नाहीं. कारण, त्यांत प्रत्यक्ष वस्तू नसल्यामुळें त्याचा प्रमाणकोटींत अंतर्भाव होत नाहीं. तसेंच त्याविषयीं शब्दापासून ज्ञान होतें. म्हणून विपर्ययांतही त्याची गणना करितां येत नाहीं. कारण, त्यांत जरी प्रत्यक्ष वस्तु नाहीं; तथापि शब्दज्ञानाच्या महात्म्यानें जसा यथार्थ शब्दानें व ज्ञानानें लोकांत व्यवहार होतो; तसाच विकल्पज्ञानापासूनही व्यवहार होतो; पण विपरीत ज्ञानांत होत नाहीं. कारण, विपरीत ज्ञान नाहींसें झाल्यानंतर शुक्तिकेवर रजत असें ज्ञान मुळींच रहात नाहीं. यास प्रथम वस्तुशून्यत्वाविषयीं दृष्टांतः—जसें "चैतन्य हें पुरुषाचें स्वरूप" अशा प्रकारच्या ज्ञानांत पुरुष हा विशेष्य व चैतन्य हें विशेषण आहे; परंतु जेव्हां 'चितिच पुरुष' अशा प्रकारच्या ज्ञानांत विशेष्य कोण, व विशेषण कोणतें! पहा—चिति व पुरुष हे शब्दानें मात्र भिन्न, परंतु वस्तुतः एकच असल्यामुळें विशेष्यविशेषणभावरूप अर्थाचें मान मुळींच नाहीं; पण शब्द ज्ञानांत असतो. याविषयीं

उदाहरण:—जसें 'चैत्राची गाय' या वाक्यापासून विशेष्यविशेषण-भावाचें ज्ञान होतें. शास्त्रीय दुसरा दृष्टांत:—जसें शास्त्रांनीं निषिद्ध केलेलें वस्तुभूत सुखादिक धर्म ज्याचें असा या दोन्ही उदाहरणांत वस्तूंच्या धर्माचा अभाव व क्रियेचा अभाव पुरुषाच्या ठिकाणीं सांगितला. ह्या सांख्य सिद्धांतांत असा कांहीं एक पदार्थ सांगितला नाहीं कीं, ज्या योगानें पुरुषांत इतरांहून कांहीं विशेष दाखवितां येईल, तर त्यापासून शब्दबोध मात्र होतो. तसेंच बाण राहतो, राहील व राहिला यांत गति निवृत्ति म्हणजे गमनाचा अभाव, त्याविषयीं जो विकल्प, त्यांत वर्तमानत्व, भविष्यत्व व यांनीं युक्त असा 'स्था' धातूचा अर्थ मात्र अनुभवास येतो; परंतु बाणींत गतिनिवृत्तीस अनुकूल अशी कृति मुळींच नाहीं; करितां वस्तु-शून्यत्व सहज सिद्ध होतें. तसेंच ज्यास उत्पत्ति नाहीं, तो अनुत्पत्ति उत्पत्तिरहित असा धर्म ज्याचा आहे असा पुरुष. यांत उत्पत्ति धर्माचा अभाव मात्र ज्ञात होतो. पुरुषावर तो धर्म मुळींच नसल्या-मुळें तो अनुत्पत्तिधर्म शब्दज्ञानानें मात्र असून वस्तुरहित असल्या-मुळें विकल्पित झाला. लोकांत तसा व्यवहार घडतो.

(४) **निद्रावृत्तिः**—"**अभाव प्रत्ययालंबना वृत्तिर्निद्रा**"

अर्थ—सर्व बाह्य विषयांचें आकाररहित होऊन तमोगुणानें युक्त अशा चित्तवृत्तीच्या स्थितीला निद्रा असें ह्मणतात. झोंपेतून जागा झालेला पुरुष म्हणतो कीं,—"आज मीं फार सुखानें झोंप घेतली" अशी स्मृति वृत्तिसुखाचा अनुभव आल्यावांचून होत नाहीं. म्हणून झोंप हीसुद्धां एक प्रकारची चित्तवृत्ति आहे, असें योगशास्त्रांत सांगि-तलें आहे:—

भाष्यार्थः--येथें प्रथम अशी शंका येते कीं, 'जसा निरोधावस्थेंत व कैवल्यप्रत्ययांत सर्व वृत्तींचा अभाव असतो. त्याप्रमाणें सर्व सुषुप्तचवस्थेंतूनही वृत्तींचा अभाव एवढेंच मानावें, म्हणजे पृथक् निद्रा मानण्याची गरज नाहीं.' त्यास समाधानः-ती निद्रा तर कांहीं एक अनुभवांतील विशेषच आहे. कारण, जागृतावस्थेंत तिचें पुढें सांगण्याच्या उपपत्तिसहित स्मरण असतें, म्हणून सर्व वृत्तींचा अभाव म्हणतां येत नाहीं. जेव्हां सत्वगुण मिश्रित तमोगुण प्रकट होतो, तेव्हां त्या सात्विक निद्रेतून उठलेल्याच्या स्मरणाचा आकार असा असतो कीं, 'मी सुखानें निजलों होतों, माझें निर्मल मन बुद्धीस स्वच्छ करितों;' इत्यादि. आतां जेव्हां रजोगुणमिश्रित तमोगुण प्रगट होतो; तेव्हां 'मी दुःखानें निजलों होतें माझ्या मनास कोणतेंच काम करावेंसें वाटत नाहीं, कारण तें अगदीं चंचल होऊन एकसारखें भ्रमत आहे. आतां केवळ तमोगुणयुक्त निद्रेतून उठतो त्या वेळेस 'मला अगदीं गाढ निद्रा लागली होती, माझें सर्व शरीर जड झालें, माझें चित्त अगदीं थकून गेलें. तें कोणतेंही कर्म करण्यास समर्थ नसून दुसऱ्यानें जणु हरणच केलें आहे कीं, काय? असें वाटतें.' आतां अशी शंका येते कीं, 'जरी योग्य काळीं स्मरण होतें, तथापि सुषुप्तींत अनुभवसिद्धि कशी?' याचें उत्तर--जागृत व स्वप्नवृत्तींच्या अनुभवास कारण जें कांहीं त्याचा जर अनुभवच नसता, तर जागृत झालेल्या पुरुषास तें स्मरणही नसतें. कारण, पूर्वसंस्कारावाचून स्मृति होत नाहीं. तसाच प्रत्ययानुभव नसेल तर प्रत्ययविषयक चित्ताश्रित स्मृतीही होणार नाहीं. कारण, एकानें पाहिलेल्या वस्तूचें स्मरण दुसऱ्यास होत

नाहीं. त्या कारितां कांहीं प्रत्यय विशेषच निद्रा होय. ही निद्रावृत्ति तमोगुणांत एकाग्र, विषयशून्य व दुःखरहित अशी असतां तिचा निरोध करण्याचें कारण असें कीं, ती निद्रावृत्तिही इतर वृत्तीप्रमाणें सुखदुःखमोहात्मक असल्यामुळें समाधीस प्रतिबंध करणारी आहे; कारितां तिचाही समाधींत निरोध केला पाहिजे.

(५) **स्मृतिवृत्तिः**—"अनुभव विषयाऽसम्प्रमोषः स्मृतिः" **अर्थः**—प्रत्यक्षादि प्रमाणांनीं अनुभविलेल्या पदार्थांचें अन्य कालांत जें स्मरण होतें, ती स्मृति होय. या पांच वृत्तींत सर्व चित्तवृत्तींचा अंतर्भाव आहेः—

भाष्यार्थ—कां, चित्त हें केवळ विषयांप्रतच स्मरतें, किंवा पूर्वींच्या अनुभवरूप प्रत्ययाचेंही स्मरण करतें? ज्ञान हें विशेषणत्वेंकरून घटादिकांनीं आकारित झालें, म्हणजे "मी घट जाणतों." ह्या प्रकारचा जो अनुभव तो ग्राह्य व ग्रहण ह्या द्विविध प्रकाराच्या संस्कारास उत्पन्न करितो. तो उभय विषयसंस्कार जेव्हां आपणांस प्रकाशित करणाऱ्या कलादिकांनीं प्रकशित होतो, तेव्हां तो आपल्यासारखा आकाराच्याच ग्राह्य व ग्रहण या दोघांविषयीं स्मृतीस उत्पन्न करितो. आतां स्मरण व प्रत्यय म्हणजे अनुभव या दोहोंची अत्यंत समानता मानतां येत नाहीं. कारण, त्या दोहोंपैकीं ग्रहणाचा आकार मुख्य, अर्थात् विशेष्य जींत होतो, ती बुद्धि होय. **उदाहरण**:—'मी घट जाणतों' हा ग्रहणाकार समजावा. यांत 'घट' असें जें ज्ञान तें विशेष्य होय. जीमध्यें ग्राह्यकार विशेष्य असतो, ती स्मृति. **उदाहरण**—तो 'घट' हा ग्राह्याकार जाणावा. या स्मृतिज्ञानांत ग्राह्य

हें विशेष्य आहे; त्या अर्थीं हा आकारभेद अनुभवसिद्ध आहे. स्मृतीचेंही अवांतर भेद आहेत; ते येणें प्रमाणें:–भावित म्हणजे सुचविला आहे स्मरणीय (स्मरण करण्याला योग्य असा) अर्थ जिनें तीस 'भावितस्मर्तव्या स्मृति' हीहून भिन्न ती 'अभावितस्मर्तव्या स्मृति' असे स्मृतीचे दोन भेद आहेत त्यांचीं **उदाहरणें:**– स्वप्नांत भावित स्मर्तव्या स्मृति; म्हणजे शास्त्रांत स्वप्नदर्शनच भावी (पुढें होणाऱ्या) अर्थाचें सूचक आहे. व जागृत अवस्थेंत अभावितस्मर्तव्या स्मृति; म्हणजे सर्व प्रकारच्या स्मृती प्रमाणादिक सर्व वृत्तींच्या अनुभवानंतर उत्पन्न होतात; "जशी प्रमाणाभासानें प्रमाणस्मृति" ह्या सर्व प्रमाणादि वृत्ति बुद्धिरूप द्रव्याचे सोन्याच्या प्रतिमेप्रमाणें विषयाकार द्रव्यरूप सुखदुःखमोहात्मक परिणाम आहेत. आतां सुख, दुःख व मोह यांची व्याख्या क्लेशव्याख्यान सूत्रावरच केली आहे, ती अशी:—सुखाचा विषय राग (प्रीति) दुःखाचा विषय द्वेष व मोह म्हणजे अविद्या, तिचें लक्षण पुढें योग्य स्थलीं सांगण्यांत येईल. त्यांत दुःख हें स्वभावताच होय, म्हणजे त्याग करण्यास योग्य आहे. सुख हें पदार्थांवर प्रीति उत्पन्न करितें. व त्या प्रिय वस्तूचा वियोग झाला असतां दुःख होतें; अशा परंपरेनें दुःख देणारें आहे. करितां दुःखाप्रमाणें सुख हेयाहेय आहे. मोह तर अविद्यारूप असल्यामुळें सकल शोकादि दुःखांस कारण म्हणून अत्यंत हेय होय. याकरितां या सर्व वृत्तींचा निरोध केला पाहिजे. आतां चित्तवृत्तींचा निरोधाचे उपाय कोणते तें पुढील कोष्टकावरून लक्षांत येईल.

चैतन्य (चित्)

चित्त

(अ)

चित्तप्रवृत्ति

वासनात्मक लिंगदेहाच्या अनुरोधानें जें चैतन्य वर्ततें, त्याचें आणि चित्ताचें सारूप्य असतें; म्हणून वृत्तींचा प्रवाह चालू राहतो.

चित्ताच्या वृत्ति पांच प्रकारच्या आहेत.

(१) प्रमाण. (प्रत्यक्ष, अनुमान व शब्द हीं ज्ञानें)
(२) विपर्यय.
(३) विकल्प.
(४) निद्रा.
(५) स्मृति. (ह्या वृत्ति.)

ह्या पांच वृत्तींचा निरोध न केल्यास अर्थात् चित्तैकाग्रता झाली नसतां त्याची स्थिति कशी असते? त्यांत नऊ दुर्गुण असतात; ते हे:—
१ व्याधि, २ स्त्यान, ३ संशय, ४ प्रमाद, ५ आलस्य,
६ अविरति, ७ भ्रांतिदर्शन, ८ अलब्धभूमिकत्व,
९ अनवस्थितत्व. हे दुर्गुण करतात काय?
चित्ताची अशी स्थिति करतात १ दुःख
२ दौर्मनस्य, ३ अंगमेजयत्व आणि
४ श्वास प्रश्वासांची व्यर्थता.

ह्या अविद्यारूप क्लेशांच्या निवृत्तीसाठीं योगशास्त्राची प्रवृत्ति आहे. तें उजवीकडील "ब" शाखेच्या विचारावरून लक्षांत येईल.

चैतन्य (चित्)

चित्त

(ब)

चित्तनिवृत्ति

(अभ्यास, वैराग्य आणि ईश्वरप्रणिधान यांच्या योगें चित्तवृत्तींचा निरोध)

चित्तवृत्ति निरोध=समाधि

संप्रज्ञात — असंप्रज्ञात

हे दोन्ही अभ्यासानें कसे सिद्ध होतात त्याचा विचारः—

(१) अभ्यासानें रज व तम हे गुण नष्ट होऊन चित्ताची एकाग्रता होते.

(२) वैराग्याच्या योगें विषयवासना क्षीण होऊन चित्तवृत्तींचा अभाव होतो.

(३) ईश्वरप्रणिधानाच्या योगें किंवा ॐ ह्या प्रणव मंत्राच्या जपानें चित्ताचा लय होऊन आत्मसाक्षात्कार होतो.

ह्या तिन्ही प्रकारांपासून चित्त झाडून लोटून शुद्ध होतें आणि एकाग्र होतें. चित्ताची एकाग्रता झाली म्हणजे त्यामध्यें समापत्ति हें दर्शन उत्पन्न होतें.

समापत्ति

सवितर्क (सविचार) — निर्वितर्क (निर्विचार)

वर दिल्याप्रमाणें चित्तावर संस्कार झाला म्हणजे ऋतंभरा नामक प्रज्ञा उद्भवते. त्याच्याच विशेष अभ्यासानें निर्बिज समाधि सिद्ध होतो. ह्या तिन्हींचें स्पष्टीकरण पातंजलसूत्रांत केलें आहे तें येथें देतों.

"अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः"

सूत्रार्थः—अभ्यास व वैराग्य यांच्या योगें चित्तवृत्तींचा निरोध होतो.

भाष्यार्थः—अभ्यास आणि वैराग्य हीं दोन्हीं वृत्तिनिरोध करण्याविषयीं समर्थ आहेत. कारण, समाधिसिद्धीकरितां या दोहोंची आवश्यकता आहे. उदाहरण—जशी नदी स्वभावतः समुद्राकडे वाहत असते, तरी धरणादिकांनीं वळविली असतां ती उलट फिरते; तद्वत् चित्तरूपी नदी ही शब्दस्पर्शादि विषयरूप भूमीवरून स्वभावतः संसारसमुद्राकडे वाहत असते, तरी तिचा प्रवाह अभ्यासवैराग्याच्या योगें उलट दिशेस (अंतर्मुख) करितां येतो. ह्या दोन साधनांपैकीं चित्तनदीचा विषयमार्गास गमन करणारा वृत्तिप्रवाह वैराग्याच्या योगें क्षीण होत जातो; आणि विवेकदर्शनाच्या अभ्यासानें विवेकमार्गाप्रत गमन करणारा वृत्तिप्रवाह वृद्धिंगत होऊन निरोध नामक कैवल्यसागरास मिळतो.' यामुळें चित्तवृत्तींचा निरोध उभयाधीन (अभ्यास व वैराग्य ह्या दोहोंच्या स्वाधीन) आहे. आतां अभ्यासाचें लक्षण सांगतातः—

"तत्रास्थितौ यत्नोऽभ्यासः॥"

सूत्रार्थः—चित्तैकाग्रतेविषयीं पुनः पुनः करण्याच्या प्रयत्नाला अभ्यास म्हणतात.

भाष्यार्थः—राजस व तामस वृत्तीखेरीजकरून सात्विक वृत्तीचा जो प्रवाह तीस स्थिति म्हणतात. स्थिति प्राप्त्यर्थ जो

प्रयत्न म्हणजे उत्सुकता, ती संपादन करण्याच्या इच्छेनें जें श्रद्धा, वीर्य इत्यादि साधनांचें अनुष्ठान त्यास अभ्यास म्हणतात. आतां त्या अभ्याससिद्धीचा उपाय सांगतातः—

"स तु दीर्घकालनैरन्तर्य सत्कारासेवितो दृढभूमिः"

सूत्रार्थः—तो अभ्यास बहुत कालपर्यंत सत्कारपूर्वक नित्य नियमानें चालविला असतां सिद्ध होतो.

भाष्यार्थः—जर तो अभ्यास पुष्कळ कालपर्यंत एकसारखा तपश्चर्या, ब्रह्मचर्य, विद्या व श्रद्धा इत्यादि साधनांनीं अत्यंत आदरपूर्वक चालविला असतां सिद्ध होतो; म्हणजे पुनः पुनः उद्भवणाऱ्या ज्या राजस व तामस वृत्ति त्यांच्या संस्कारांनीं पराभव न पावतां स्थितीच आहे विषय ज्याचा असा होतो. हें अभ्यासाचें लक्षण होय. वैराग्याचें लक्षण पूर्वींच सांगितलें आहे. अभ्यास व वैराग्य ह्या दोन उपायांनीं राजसतामस वृत्तींचा निरोध करणाऱ्या योगी पुरुषास संप्रज्ञान समाधि साध्य होतो. आतां त्याचा प्रकार सांगतात.

"वितर्क विचारानन्दास्मितारूपानुगमात्सम्प्रज्ञातः॥"

सूत्रार्थः—साक्षात्कार विशेषरूप जे वितर्क, विचार आनंद आणि अस्मिता यांना उत्तम प्रकारें जाणल्यानें चित्त संशयविपर्यय रहित होत असल्यामुळें असंप्रज्ञातसमाधि सिद्ध होतो..

भाष्यार्थः—चित्ताची धारणा करण्यासाठीं जें आलंबन म्हणजे आश्रय विराट् शरीरादिक त्यावर प्रथम जी चित्ताचीं स्थूलाकारता तो वितर्क; व तद्युक्त तो सवितर्क समाधि, त्या आलंबनावर स्थूलास कारणीभूत जी प्रकृति, महतत्त्व, अहंकार इत्यादिकांचे ठायीं

अति सूक्ष्म जे अर्थ तदाकार म्हणून सूक्ष्म जो चित्ताचा आभोग (अति सूक्ष्मांतही परिपूर्णता) तो विचार; व तद्युक्त तो सविचार समाधि. त्याच आलंबनावर सविचारावस्थेंत सत्वगुणाच्या अतिशयानें जो साक्षात्कार होतो तो आनंद; आणि आनंदसहित असा जो सानंद तो समाधि. त्या सानंदावस्थेंत असतां "मी सुखी आहें" अशी चित्ताची वृत्ति होते. एकच आहे आत्मा विषयत्वें करून जींत ती एकात्मिका, अर्थात एका आलंबनावर जी केवळ पुरुषाकारच संवित् म्हणजे साक्षात्कार ती अस्मिता. अस्मितासहित तो सास्मिता समाधि. त्यांतील पहिला सवितर्क (वितर्कानुगत) समाधि वितर्कादि चार भूमिका युक्त होतो, म्हणजे तापलेल्या लोखंडाच्या गोळ्याप्रमाणें एकीभूत झाल्यामुळें स्थूल साक्षात्कारांत पुरुषापर्यंत सर्वांचेंच भान होतें. दुसरा सविचार समाधि, वितर्कावस्था जिंकल्यामुळें तिचा विषय खेरीजकरून पुढच्या भूमिकेशीं युक्त होतो. तिसरा आनंदानुगत समाधि; विचारभूमिकेचा विषय खेरीजकरून दोन भूमिकांनीं युक्त होतो. आणि चवथा अस्मितानुगत समाधि, आनंदभूमिकेचा विषय सोडून आनंदरहित असा केवळ अस्मिता मात्र समाधि होतो. हे सर्व समाधि साधारण म्हणजे अत्यंत चित्तनिरोधरूप जो असंप्रज्ञात समाधि त्याहून भिन्न होत. आतां असंप्रज्ञात समाधीचा उपाय सांगतातः—

"विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः"

भावार्थः—सर्व वृत्तींचा प्रकृतींत लय होऊन ज्यांत संस्कार मात्र अवशेष राहतो, असा जो चित्ताचा निरोध त्यास असंप्रज्ञात

समाधि म्हणतात. पूर्वीं सांगितलेल्या परवैराग्याचा सतत अभ्यास करणें हें असंप्रज्ञात समाधीचें साक्षात् साधन होय. कारण, परवैराग्यामध्यें चिंतनीय वस्तूच नसते. अभ्यास वैराग्याच्या योगें चित्त निर्विषय होऊन वृत्तिरूप कार्यें करीत नसल्यामुळें मृताप्रमाणें होतें; आणि संस्कार नामक जें संसाराचें बीज तें या योगें दग्ध झाल्यामुळें त्यास निर्बीज समाधि असें म्हटलें आहे. तो असंप्रज्ञात समाधि दोन प्रकारचा आहे. एक उपायप्रत्यय व दुसरा भावप्रत्यय ह्यांपैकीं पहिला असंप्रज्ञात ह्या लोकीं व ह्याच जन्मांत साध्य करण्यास योग्य होय, म्हणून त्याविषयींच मुमुक्षूंनीं यत्न करावा.

भाष्यार्थः—सकल वृत्तींचा लय होऊन ज्यामध्यें संस्कार मात्र बाकी राहतो, असा जो चित्ताचा निरोध त्यास असंप्रज्ञात समाधि म्हणतात. या समाधीचें मुख्य साधन, ज्ञानाविषयींही अलंबुद्धि म्हणजे इच्छा नसणें या अर्थाचें, पूर्वीं सांगितलेलें परवैराग्य आहे. कोणत्याही आलंबनावर (आश्रयावर) चित्ताची एकाग्रता करण्याचा अभ्यास या असंप्रज्ञात समाधींत मुळींच नाहीं; पण पुरुषख्यातीपर्यंत सर्व वृत्तींच्या निरोधाविषयीं अलंबुद्धिरूप निरामप्रत्यय (परवैराग्य) हें असंप्रज्ञात समाधींत सुद्धां असतेंच. वैराग्यअभ्यासानें चित्तनिर्विषय होऊन वृत्ति उद्भवणारीं कार्यें करितां येत नसल्यामुळें तें मृतप्राय होतें; आणि असंप्रज्ञात समाधि हा संस्कारसंज्ञक जें संसाराचें बीज त्याचा सर्वथा नाश करितो; म्हणून त्यास निर्बीज समाधि ह्मणतात. तो असंप्रज्ञात समाधि दोन प्रकारच्या उपायांनीं प्रत्ययास येतो. पहिला उपाय प्रत्यय म्हणजे श्रद्धादि

उपायांनीं साध्य होणारा; आणि दुसरा भवत्प्रत्यय म्हणजे अनेक जन्मांच्या सुकृताच्या बळेंकरून जन्मतःच साध्य होणारा या दोन्ही उपायांनीं योगी पुरुषास असंप्रज्ञात समाधि साध्य होतो. आतां भवप्रत्यय असंप्रज्ञात समाधीचे अधिकारी कोण आहेत याविषयीं सांगतातः—

"भवप्रत्ययोविदेहप्रकृतिलयानाम्"

सूत्रार्थः—विदेह प्रकृतिभाव लयास गेलेल्या योगी पुरुषास असंप्रज्ञात समाधि हा जन्मतःच प्राप्त झालेला असतो.

भाष्यार्थः—शरीरादिकांविषयीं ज्यांची निरपेक्ष बुद्धि आहे, असे विदेही व इंद्रादि देव, त्यांना साधनांवांचून असंप्रज्ञात समाधि जन्मतःच स्वभाव सिद्ध असतो. ते देखील संस्कार मात्रेंकरून निरोधावस्थेंत असणाऱ्या चित्तानें मुक्त झाल्याप्रमाणें आणि व्युत्थान समयीं (निरोध चित्त नसल्या वेळीं) देहभावाप्रमाणें द्विधारूपानें भासतात; पण संस्कारजन्य फलास प्रारब्धकर्मास होत्साते संपवितात, आणि मग मोक्षपदाप्रत पावतात. ईश्वराच्या उपासनेनें प्रकृतीचा लय करावा किंवा प्रकृतींतच लीन होऊन अभ्यास करावा. म्हणजे कैवल्यपदप्राप्तिरूप सच्चिदानंदसुखाचा अनुभव मिळतो. जोंपर्यंत हा अधिकार प्राप्त झाला नाहीं; तोंपर्यंत त्याचा सतत अभ्यास केला असतां तो मोक्षपदाप्रत प्राप्त होतो. आतां उपायप्र-

(१) सानंदसमाधींत ज्या सूक्ष्म बुद्धीच्या पुरुषांना आत्मसाक्षात्कार झालेला नसतो. ते देहाविषयीं अहंकाररहित असल्यामुळें त्यांना विदेह असें ह्मणतात.

त्यय असंप्रज्ञात सगाधीचे अधिकारी कोण आहेत; त्याविषयीं सांगतात:—

" श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वकं इतरेषाम् ॥ "

सूत्रार्थः—विदेही पुरुष व इंद्रादि देव यांस असंप्रज्ञातसमाधि स्वभावसिद्ध असतो; परंतु ज्यांना तो स्वभावसिद्ध नसतो, त्यांस श्रद्धा, उत्साह, स्मृति, समाधि आणि विवेकख्याति याद्वारें सिद्ध होतो.

भाष्यार्थः—पूर्वोक्त विदेही व इंद्रादि देव यांहून इतर योगीपुरुषांना स्वभावतः असंप्रज्ञात समाधीची सिद्धि झालेली नसते; म्हणून श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि व प्रज्ञा यांच्या द्वारें ती प्राप्त करून घेतलीं पाहिजे. ह्यापैकीं श्रद्धा म्हणजे अंतःकरणाची योगावर प्रीति. ती श्रद्धा योगी पुरुषाचे अनेक प्रतिबंध दूर करून माते प्रमाणें रक्षण करिते, अर्थात योग्यास पवित्र करते. त्या श्रद्धेपासून विवेकार्थी पुरुषांना वीर्य (उत्साह) उत्पन्न होतें. पुढें त्या वीर्यापासून पूर्वी अनुभवलेल्या विषयांचें विस्मरण होतें. त्यामुळें चित्त एकाग्र होऊन समाधिस्थ होतें. चित्त समाधींत असतां प्रज्ञा उत्पन्न होऊन जीव व ब्रह्म यांच्या ऐक्याचें ज्ञान होतें. अशा प्रकारचा जो प्रज्ञाविवेक त्याच्या अभ्यासानें परवैराग्य उत्पन्न होऊन त्यापासून असंप्रज्ञात समाधि सिद्ध होतो. आतां याहून सुगम उपाय सांगतात

" ईश्वरप्रणिधानाद्वा "

सूत्रार्थः—ईश्वराच्या भक्तीनें समाधीचा लाभ होतो.

भाष्यार्थः—एका प्रकारच्या विशेष भक्तीनें सर्व कर्मे ईश्वरार्पण करून मोठ्या प्रेमानें ईश्वराचें ध्यान करावें. याप्रकारें सतत

अभ्यास केला असतां समाधिलाभ होतो. आतां तो ईश्वर सर्वां-हून वेगळा कसा आहे तें सांगतात—

"क्लेशकर्मविपाकाशैयरपरामृष्टःपुरुषविशेष ईश्वरः ॥"

सूत्रार्थः—क्लेश व कर्म यांच्या परिणामरूपी वासनांच्या संबंधानें रहित असा सर्व पुरुषांहून अधिक श्रेष्ठ तो ईश्वर होय.

भाष्यार्थः—अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष व अभिनिवेश ह्या पांच क्लेशांचीं लक्षणें पुढें देण्यांत येतील. बरें वाईट किंवा धर्माधर्मरूप कर्में आणि पंचक्लेश ह्यांच्या फलास अनुसरून असणाऱ्या वासना अंतःकरणांत उद्भवतात; परंतु फल भोगणारा पुरुष असा त्या वासनांचा पुरुषांवर व्यवहार होतो. यास दृष्टांतः—जय किंवा पराजय हीं दोन्हीं युद्ध करणारे संपादन करतात, अर्थात् ते त्यांसच लागू होतात; परंतु त्यांचा जो नायक (स्वामी) असतो, त्याचा जय किंवा अपजय झाला असा त्यांवर मुख्य व्यवहार होतो. पूर्वीं सांगितलेला जो क्लेशकर्मांच्या फलांचा भोग त्यांपासून जो नेहमीं अलिप्त म्हणजे ज्याला त्या भोगांचा कधींही संबंध नाहीं असा जो सर्व पुरुषांहून श्रेष्ठ तोच ईश्वर म्हणजे केवळ इच्छेनेंच सकल जगाचा उद्धार करण्याविषयीं समर्थ असा आहे. आतां अशी शंका येतें कीं, 'केवळ क्लेशादिकांनीं रहित असें ईश्वराचें लक्षण केलें तर ज्ञानप्राप्तीनें मुक्त झालेले जे हिरण्यगर्भादिक त्यांसही क्लेशादिकांचा संबंध नसतो; म्हणून त्यासच ईश्वर असें म्हणण्यास काय हरकत आहे?' परंतु तसें होऊं शकत नाहीं; कारण प्राकृतिक, वैकारिक, व दक्षिणा असे तीन बंध प्रथम तोडून

नंतर ते मुक्त झाले. तसा बंध ईश्वरास कधीं झाला नाहीं; सांप्रत नाहीं. आणि पुढेंही होणार नाहीं. याचेंच स्पष्टीकरण असें आहे कीं, अविद्यारहित अशा मुक्त जनांस पूर्व बंधनावस्थेविषयीं निश्चय करतां येतो; तसा बंध ईश्वरास कधींही नव्हता. प्रकृतींत लीन झालेल्यास कदाचित् अभिमान संबंधानें पुन्हां बंध होण्याचा संभव आहे; तसा ईश्वरास नाहीं. तात्पर्य ईश्वरास पूर्वापार कोटी नाहीं, तो मुक्त असून सर्वशास्ता असल्यामुळें ईश्वर आहे. आतां अशी शंका येते कीं, 'सर्व पुरुषापेक्षां अत्यंत श्रेष्ठ अशा सत्व संबंधानें ईश्वराचा उत्कर्ष नित्य आहे असें मानण्यास कांहीं प्रमाण आहे किंवा नाहीं?' यास उत्तर असें कीं, त्याच्या नित्य उत्कर्षाविषयीं श्रुति, स्मृति, इतिहास, पुराणें इत्यादि शास्त्रें प्रमाण आहेत. शास्त्रांस प्रामाण्य कोठून? उत्तर—ईश्वराचा उपाधि जी शुद्धसत्व प्रधान प्रकृति तीच शास्त्राचें प्रमाण होय. शास्त्र व उत्कर्ष हीं परमेश्वरसत्वावर विषयत्वें करून आणि समवाय संबंधानें असल्यामुळें या दोघांचा परस्परसंबंध अनादि आहे. त्यामुळें ईश्वर हा सर्वदा इच्छेस येईल त्याप्रमाणें करणारा व नेहमीं क्लेशादिकांपासून मुक्त असा आहे. हें त्याचें ऐश्वर्य असें आहे कीं, त्यास जोडच नाहीं; मग त्याहून अधिक असें दुसरें काय असणार? आतां जें अतिशयित असेल तेंच त्या ईश्वराचें ऐश्वर्य होय. सारांश, ज्या ठिकाणीं ऐश्वर्याची परम सीमा तोच ईश्वर जाणावा. आतां त्याच्या बरोबरीचेंही ऐश्वर्य नाहीं. याचें कारण असें कीं, दोघेही बरोबरीचे असतील, तर दोघांनीं एक कालीं एकाच वस्तूविषयीं 'हें बहूत काल राहो' 'हें

थोडा काल राहो,' अशा विरुद्ध धर्मांचा संकल्प केला असतां. त्यांपैकीं एकाचाच संकल्प सिद्ध होणार, अर्थात् दुसऱ्याचा इच्छाविघात होऊन त्यास कमीपणा येतोच; कारण दोघांचे इच्छित अर्थ भिन्न असल्यामुळें एकाच कालीं ते इच्छितार्थ सिद्ध होऊं शकत नाहींत. एतावता ज्याच्या ऐश्वर्यास साम्य आणि अतिशय नाहीं तोच ईश्वर, तोच सर्व पुरुषांहून विशेष (अतिशयित) असा आहे.

॥ स एष पुर्वेषामपि गुरुः कालेवाऽनवच्छेदात् ॥

सूत्रार्थः—तो ईश्वर, ब्रह्मादिक जे पूर्व पुरुष त्यांचाही गुरु (उपदेष्टा) आहे. कारण त्याची अवस्थिति कालानें परिमित नाहीं.

भाष्यार्थः—अगदीं सर्गाच्या आरंभीं उत्पन्न झालेले जे ब्रह्मादिक गुरु ते पुराणादिकांच्या प्रमाणानें द्विपरार्ध वर्षें इत्यादि आयुष्यानें परिमित आहेत; असें कालपरिणाम ईश्वरास नसल्यामुळें तो ह्या ब्रह्मादिकांचाही पिता, अंतर्यामी व विद्येनें ज्ञानचक्षु देणारा असा आहे. तो जसा ह्या सर्गाच्या आरंभीं ज्ञानाच्या उत्कर्षप्राप्तीनें स्वतःसिद्ध व पूर्वीच्या सर्गींही प्रत्ययास येणारा असा आहे; अर्थात् तो अनाद्यनंत आहे.

॥ तस्यवाचकःप्रणवः ॥

सूत्रार्थः—त्या ईश्वराचा स्वरूपबोधक प्रणव आहे.

भाष्यार्थः—प्रणव (ओंकार) हा ईश्वराचें नांव व ईश्वर हा प्रण-

---

(१) अथर्ववेदांतील मांडुक्योपनिषदांत सांगितलें आहे कीं, सर्वमय असें जें ॐ हें अक्षर त्याचें स्पष्टीकरण करितोः— हा सर्व प्रपंच ॐकाररूप आहे. भूत, वर्तमान व भविष्य हें सर्व ॐकाररूपच आहे; आणि ह्या त्रिकालावांचून

वाचा वाच्य आहे. शंकाः—ईश्वर वाच्य व प्रणव वाचक, या उभयतांची वाच्य शक्ति, ही पित्यानें ठेविलेल्या देवदत्त इत्यादि नांवांप्रमाणें नवीन संकेतानें कल्पिलेली आहे; किंवा दीपाचा प्रकाश जसा स्वाभाविक तशी स्वाभाविकच आहे? समाधानः—शब्दाचा व अर्थाचा संबंध नित्य आहे. संकेतानें फक्त ईश्वर हा अर्थ स्पष्ट प्रकाशित केला जातो; 'हा त्याचा पिता,' 'तो याचा पुत्र' इत्यादि

(मागील पृष्ठावरून पुढें चालू.)

जें कांहीं आहे तें देखील ॐकाररूपच होय. हें सर्व ब्रह्मरूप आहे. हा आत्मा ब्रह्मरूपच आहे. या आत्म्याचे चार पाद आहेत. जाग्रतस्थान, बाह्य पदार्थांचें जाणणें, सात अंगें, एकोणवीस मुखें, स्थूल भोगांचा भोक्ता आणि वैश्वानर हा प्रथम पाद आहे. मूर्धा, नेत्र, प्राण, धड, मूत्रस्थान, पाय व मुख हीं सात अंगें, आणि पंचप्राण; पंचकर्मेंद्रियें, पंचज्ञानेंद्रियें व मनबुध्यादि अंतःकरणचतुष्टय हीं एकोणीस मुखें होत. हीं एकोणवीस भोगाला साधन असल्यामुळें ह्यां मुखांनींच स्थूलशब्दादिकांचा बाह्यवृत्तीनें जागृदवस्थेंत भोग होतो. स्वप्नावस्था, अंतःप्रज्ञ (तैजस अंतःकरणाची वृत्ति बाहेर न जातां आंतले आंतच ज्ञानाकार परिणामास पावते; आणि विश्वाची बाहेर जाते, म्हणून तैजस अंतःकरणास अंःतप्रज्ञ आणि विश्वास बहिःप्रज्ञ) असें म्हणतात. सात अंगवाला, (हीं अंगें मनोमय आहेत), एकोणवीस मुखवाला (हीं मुखेंहीं मनोमयच आहेत), सूक्ष्म (वासनामय) भोगांचा भोक्ता, आणि तैजस हा आत्म्याचा द्वितीय पाद आहे. ज्याकालीं निद्रावश होऊन कांहींएक इच्छित नाहीं, व स्वप्नही पाहत नाहीं, त्या कालीं त्याला सुषुप्त असें म्हणतात. सुषुप्तावस्था, एकीभूत, प्रज्ञाघन (जागृदवस्थेचें व स्वप्नावस्थेचे ज्ञान हें घन म्हणजे ज्यांत एकवटून गेलें असतें, तें), आनंदमय, आनंदभोक्ता, चेतोमुख आणि प्राज्ञ हा आत्म्याचा तृतीय पाद होय. हाच सर्वेश्वर, हाच सर्वज्ञ, हाच सर्वांचा अंतर्यामी हाच सर्वांचे उत्पत्तिस्थान आणि हाच सर्व भूतांचा स्वामी आहे. जो अंतःप्रज्ञ

पितापुत्रांचा संबंध नित्य आहे. तो संकेतानें फक्त दाखविला जातो. तशीच वाच्यवाचक शक्तीही नित्य आहे. आतां ही वाच्यवाचक शक्ति लौकिकसंकेतित (लोकांनीं नवीन कल्पिलेली) नव्हे, तर अन्य सर्गांतही सर्वज्ञ, आणि पूर्वसिद्ध अशी जी पदार्थशक्ति तिल

(मागील पृष्ठावरून पुढें चालू.)

बहि:प्रज्ञ, उभयत:प्रज्ञ, प्रज्ञाघनन, प्रज्ञ व अप्रज्ञही नाहीं; जो अदृष्ट अव्यवहार्य, अग्राह्य, अलक्षण, अचिंत्य, अव्यपदेश्य, ऐकात्म्य, प्रत्ययसार, प्रपंचोपशमे, शांत, शिव व अद्वैत असा आहे. हाच आत्म्याचा चतुर्थपाद मानितात. तोच आत्मा व तोच जाणण्यास योग्य होय. तो आत्मा ॐकार अक्षररूप आहे. प्रणवाच्या (ॐकाराच्या) मात्रा ह्याच आत्म्याचे पाद होत. अकार, उकार व मकार ह्या प्रणवाच्या तीन मात्रा आहेत. जागृतस्थान वैश्वानर हा अकार आहे. जसा अकार हा ॐकाराची प्रथम मात्रा आहे, तसा वैश्वानर हा आत्म्याचा प्रथम पाद आहे. ह्या दोघांचे चिंतन जो अभेदानें करतो, त्याच्या सर्व कामना पूर्ण होतात, आणि तो सर्वांत मुख्य होतो. तैजस असें जें स्वप्नस्थान हाच उकार होय. हा उकार प्रणवाची द्वितीय मात्रा आहे. उत्कर्षामुळे (अकारापेक्षां मकाराच्या अगदीं समीप राहतो म्हणून) व उभयपणामुळे (वकार व मकार ह्या दोहोंच्या मध्यें रहातो म्हणून) तो आपल्या उपासकाच्या (तैजस व उकार ह्या दोहोंचें अभेदानें चिंतन करणाराच्या) ज्ञानाचा उत्कर्ष करतो; त्यामुळें उपासकाची सम दृष्टी होते; व पुन्हां त्याच्या कुळांत ब्रह्मज्ञानरहित असा कोणी होत नाहीं. सुषुप्तिस्थान जें प्राज्ञ तो मकार आहे. मकार ही ॐकाराची तृतीय मात्रा होय. ह्या मकाराच्या बरोबर प्राज्ञाचें अभेदानें चिंतन करणारा ईश्वराशीं ऐक्य पावतो. अर्धमात्रा ही ॐकाराची चवथी मात्रा आहे. तो अव्यवहार्य, प्रपंचोपशम, शिव व अद्वैत असा आहे. ह्याप्रमाणें ॐकार हेंच आत्म्याचें रूप होय. ही अर्धमात्रा व आत्मा ह्यांचें अभेदानें चिंतन करणारा ब्रह्मस्वरूप होतो.

अनुसरूनच संकेत करतात. अशा व्यवहार परंपरेनें शब्द व अर्थ यांचा संबंध नित्य आहे, असा व्याकरणशास्त्रवेत्ते निश्चय करितात; आणि योगी लोक वाच्यवाचकत्वांचा संबंध नित्य आहे असें मानितात.

आतां त्या प्रणवाची उपासना सांगतातः—

॥ तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥

सूत्रार्थः—त्या प्रणवाचा जप तसेंच त्याच्या अर्थाचें चिंतन करणें, हें ईश्वरप्रणिधान (ईश्वरभक्ति) होय.

भाष्यार्थः—प्रणवाचा जप व तद्वाच्य जो ईश्वर त्याचें चिंतन; अशा प्रकारें प्रणवाचा जप आणि त्याच्या अर्थाचें निरतर चिंतन करणाऱ्या योग्याचें चित्त एकाग्र होतें. याविषयीं विष्णुपुराणांत सांगितलें आहे कीं,–प्रणवादि पवित्रमंत्राचा जप अथवा मोक्षदायक अशा वेदांत शास्त्राचा अध्ययनपूर्वक योगाभ्यास करावा, व समाधिस्थ होऊन प्रणवाचा जप व त्याच्या हातून अर्थाचें भावन (चिंतन) करावें. अशा ह्या स्वाध्यायाच्या व योगाच्या बलानें ईश्वराचा साक्षात्कर होतो.

आत्मपुराणांत सांगितलें आहे कीं:—

ॐकारोत्र रथः स्वस्य परमात्माथ सारथिः ।
विष्णुस्तेन च गंतव्यो ब्रह्मलोकपरोऽथवा ॥

भावार्थः–ॐकाररूप उपासना । हाचि जीवाचा रथ जाणा । आणि परमात्मा विष्णु तया जाणा । सारथी असे ॥ १ ॥ जेवीं द्रव्यसंतोषें सारथी । नेमिलें ठायां सुखें नेती । तेवीं आराधनें ईश्वर

प्रसन्न चित्तीं । मोक्षाप्रती पोंचवी ॥ २ ॥ यास्तव वैराग्ययुक्त ईश्वरध्यान । करितां दूर पळतीं सर्व विघ्नें । परमपद त्या निर्वाण । प्राप्त होय ॥ ३ ॥ परमात्मा व्यापक पूर्ण । हृदयीं त्याचें अधिष्ठान । शुद्ध चित्तीं प्रतिबिंब जाण । पडे त्याचें ॥ ४ ॥ तरी प्रणव एकाक्षर । त्यासी जपावें निरंतर । तोचि चित्स्वरूप ईश्वर । निश्चयें जाण ॥ ५ ॥ तेथें स्थिर होतां चित्त । तीचि समाधि संप्रज्ञात । याचे भेद योगसूत्रांत । कथिले असे ॥ ६ ॥

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥

पूर्वी सांगितलेल्या ह्या सूत्रांत सर्व वृत्तींचें ग्रहण केलेलें नाहीं: पण सामान्येंकरून चित्तवृत्तींच्या निरोधास योगरूपता सांगितली आहे. वृत्ति निरोधरूपी जी समाधि ती संप्रज्ञात समाधि आणि जिच्या मध्यें सर्व वृत्तींचा अभाव झालेला असतो तिला असंप्रज्ञात समाधि असें म्हणतात. हाच राजयोग होय. प्रत्याहार, धारणा, ध्यानादिक जे आवांतर भेद आहेत, त्यांचें विवरण पुढें देण्यांत येईल. पूर्वोक्त मंत्रयोग, हठयोग व लययोग ह्या तिहींचा राजयोगांतच अंतर्भाव होतो. पहाः—हंसमंत्राचें चिरकाल अनुष्ठान केल्यानें नाद श्रवणद्वारा चित्ताचा लय होतो; अर्थात् चित्तविलयाचा हेतूभूत जो मंत्रयोग त्याचाही राजयोगांत समावेश होतो. कारण, संप्रज्ञात समाधीचे ठायीं प्राणांचा चिरकाल निरोध झाल्यानें नादश्रवण होतें. तो नाद मंत्रयोगाच्या अभ्यासानें प्राप्त होतो. प्राण व अपान यांची एकतारूप जो हठयोग त्या योगें प्राणांचा निरोध होत असल्यामुळें मनाचाही निरोध होतो;

आणि राजयोगरूप जो मनाचा लय त्याबरोबरच प्राणांचाही निरोध होत असल्यामुळें राजयोगांत हठयोगाचा अंतर्भाव आहे. मनाचा निरोध झाला म्हणजे आपोआपच प्राणाचाही निरोध होतो. ह्या गोष्टीचें निरूपण पुढें विस्तारानें करण्यांत येईल. आसनादिक जे हठयोगाचें आवांतर भेद आहेत, ते तर प्रत्यक्षतः राजयोगाशीं मिळतातच. म्हणून हठयोगाचा देखील राजयोगांत अंतर्भाव आहे. तसेंच आत्माराम योग्यांनीं हठयोग प्रदीपिकेंत म्हटलें आहे कीं, "पीठानि कुंभकाश्चित्रा दिव्यानि करणानिच। सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोग फलावधि" ॥ अर्थः—हठयोगांचीं यच्चयावत् पद्मादिक आसनें सूर्यभेदनादि विचित्र कुंभक, आणि नानाप्रकारच्या खेचर्यादि दिव्य मुद्रा या सर्वांचें फल म्हणजे राजयोगाची प्राप्ति हेंच होय. शांभवी मुद्रेच्या अभ्यासपूर्वक एकदम चित्ताचा निरोधरूप जो लययोग त्याचाही राजयोगांतच अंतर्भाव होतो. कारण, राजयोगरूप असंप्रज्ञात समाधिकालीं सर्व वृत्तींचा निरोध झाल्यानें आपोआप चित्ताचा जय होतो. तथा अन्य क्रियायोग, औषधीयोग, आणि उत्पत्तियोग इत्यादि जे योग त्या सर्वांचाही राजयोगामध्यें अंतर्भाव आहे. त्यांत "तपःस्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानिक्रियायोगः" अर्थः—अनशनादिक तप करणें, वेदाध्ययन, ईश्वराराधना हे क्रियायोग होत. यांचा तर राजयोगाचे यमनियमरूप अंगांतच अंतर्भाव आहे, आणि पारदादिक शुद्ध केलेल्या औषधीसेवनापासून देखील योगसिद्धि प्राप्त होते. हें पूर्वजन्मीं केलेल्या योगाचेंच फल होय. म्हणून त्याचा देखील राजयोगांतच समावेश होतो. हे दोन्ही सम-

जणें अवश्य असल्यामुळें त्यांचें याखालीं विस्तारपूर्वक निरूपण करितों. उत्पत्तियोग हा व्यास, वसिष्ठ, सनत्कुमार, वामदेव, नारद, कपिलदेव, दत्तात्रेय इत्यादिकांना प्राप्त झालेला आहे; अर्थात् जन्मापासून योगी होते. ह्या उत्पत्तियोगाची देखील पूर्वजन्मीं अनुष्ठान केलेल्या राजयोगाच्या प्रभावानेंच प्राप्ति होते, म्हणून त्याचाही राजयोगांत अंतर्भाव आहे; अर्थात् राजयोगच सर्वांत श्रेष्ठ होय. याविषयीं अमनस्क खंडांत महादेवांनीं सांगितलें आहे:—

" राजत्वात् सर्वयोगानां राजयोग इति स्मृतः "
राजंतं दीप्यमानं तं परमात्मानमव्ययम् ।
प्रापयेद्देहिनां यस्तु राजयोगः स कीर्तितः ॥

अर्थः—हा योग हठलयादि सर्व योगांचा राजा असल्यानें त्याचें नांव राजयोग असें पडलें आहे. " राजंतं " म्हणजे साधक पुरुषास स्वयं प्रकाश व अविनाशी परमात्म्याची प्राप्ति करून देतो म्हणून यांस राजयोग असें म्हणतात.

राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा
राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते ॥

अर्थः—राजावांचून पृथ्वी, किंवा चंद्रावांचून निशा जशी शोभा देत नाहीं; तद्वत् चित्रविचित्र मुद्रा इत्यादि साधनें राजयोगावांचून शोभत नाहींत. या प्रकारें सकल योगापेक्षां राजयोगाची श्रेष्ठता सांगून आतां क्रियायोग निरूपण करतो. क्रियायोगापैकीं पंचाग्निसाधनादि तपोयोगाचे बारा भेद आहेत. त्यांचीं लक्षणें सांगतो:—

क्रियायोग.

(१) पंचाग्निसाधन, (२) जलशयन, (३) शीतोष्णसहिष्णुता, (४) अनलशय्या, (५) धूम्रपान, (६) शूलशय्या, (७) ठाडेश्वरी, (८) उर्ध्वबाहू, (९) दुधाधारी, (१०) मौनी, (११) जिवंतसमाधि आणि (१२) जलसमाधि असे तपोयोगाचे बारा भेद आहेत. ह्यांपैकीं, —

(१) **पंचाग्निसाधन**—उन्हाळ्याचे चार महिने दिवसां बारावाजतां सूर्य मस्तकांवर आला असतां चारीबांजूस चार धुन्या पेटविल्यावर त्याचे मध्यभागीं बसून त्याचा ताप व वरून सूर्याचा ताप सहन करावा. हेंच पंचाग्निसाधन होय.

(२) **जलशयन**—हिंवाळ्याचे चार महिने एकाद्या क्षेत्रस्थानीं असलेल्या नदीच्या कांठीं चार खांब रोंवून पाण्याचे सपाटीपासून चार सहा आंगुलें अंतरावर एक फळी घालून अथवा आडवीं लांकडें बांधून त्यावर सर्वरात्रभर उघडचा शरीरानें निजावें, म्हणजे जलशयन होतें.

(३) **शीतोष्णसहिष्णुता**—पावसाळ्याचे चार महिने बाहेर उघडें पडून पाऊस, वारा, ऊन सहन करावा. हीच शीतोष्णसहिष्णुता होय.

(४) **अनलशय्या**—पलंगाखालीं निखारे घालून त्यावर निजावें; आणि त्याचा ताप सहन करावा; यास अनलशय्या असें म्हणतात.

(५) **धूम्रपान**—एका झाडाला उलटें टांगून घेऊन खालून तोंडास धुनीचा धूर घ्यावा, म्हणजे धूम्रपान होतें.

(६) **शूलशय्या**—एका फळीवर सारख्या उंचीचे लोखंडाचे खिळे उभे बसवून त्यावर निजावें, म्हणजे शूलशय्या होतें.

(७) **ठाडेश्वरी**–अहोरात्र उभेंच रहावें, किंवा उभें राहूनच झोंपाळ्याच्या आश्रयानें झुलत रहावें, या कृतीस ठाडेश्वरी असें नांव आहे.

(८) **उर्ध्वबाहू**—मोठमोठीं नखें व जटा वाढवून एक किंवा दोन्ही हात वर करून वाळूं द्यावेंत, म्हणजे उर्ध्वबाहू म्हणवितें.

(९) **दुधाधारीः**—दररोज केवळ दूध पिऊनच रहावें म्हणजे त्यास दुधाधारी म्हणतात.

(१०) **मौनीः**—वाणीनें कांहीं एक उच्चार न करितां केवळ हातानें खुणा करित असतात; म्हणून त्यास मौनी असें म्हणतात-

(११) **जीवंतसमाधिः**—जमिनीमध्यें आपल्याला जिवंत पुरून घेऊन बसणें, याचें नांव जिवंत समाधि होय.

(१२) **जलसमाधिः**— गळ्यांत पाषाण बांधून पाण्यांत बुडावें म्हणजे ती जलसमाधि म्हणवितें.

अशा ह्या बारा प्रकारच्या अनुष्ठानांस तपोयोग असें म्हणतात. या प्रकारें तपोयोगाचें प्रतिपादन करून आतां औषधीकल्प सांनतोंः--

औषधीयोग.

[१] पारदकल्प [पाऱ्याचा कल्प.]

वातारी तैलसंयुक्तं त्रिफला गुग्गुलेन च ॥
गंधकं रससंयुक्तं जराव्याधि विनाशनं ॥

मासमात्र प्रयोगेण शृणु वक्ष्यामि तद्गुणान् ॥
अर्शो भगंदरं चैव तथा श्लेष्मसमुद्भवः ॥
नश्यंति व्याधयः सर्वे मासे नैकेन सेवनात् ॥
षण्मासस्य प्रयोगेण देवतुल्यो भवेन्नरः ॥
हंसवर्णाश्रये केशा बलिश्चैवावलंबिनी ॥
चला दंता मंददृष्टिर्बलशुक्रादि संक्षया ॥
निर्जित्य यौवनं यांति भ्रमरा इव मूर्धजाः ॥
दिव्यदृष्टिर्महातेजा वराह इव कर्णयोः ॥
चक्षुषा तार्क्ष्यतुल्योऽसौ बलेन बलविक्रमः ॥
दृढदंतो वज्रकायो द्वितीय इव शंकरः ॥
तस्य मूत्र पुरीषेण शुल्बं भवति कांचनं ॥

अर्थः—त्रिफळा (हिरडा, बेहडा, आवळकटी) चूर्ण गुग्गुळ व शोधित गंधक हीं सर्व औषधें समभागानें घेऊन शुद्ध केलेल्या पाऱ्यांत घालून घोटावें? आणि तें एरंडेल तेलांत मिळवावें. असें मिश्रण तयार झाल्यावर तें एका बाटलींत घालून बंद करून ठेवावें. मग सुमुहूर्तावर एक गुंजप्रमाण किंवा शक्यनुसार एक महिनाभर त्याचे सेवन नियमानें केलें असतां शरीरांतील सर्व व्याधी दूर होऊन तारुण्य प्राप्त होतें. अर्श, भगेंद्र, शिवाय कफापासून उद्भवलेले रोग एक महिन्यांतच नष्ट होतात. तसेंच पुढें सहा महिने त्याचे सेवन केलें असतां पांढरे केस, पोटाच्या वळया, हलणारे दांत, दृष्टिमांद्य, दौर्बल्य व शुक्रक्षय हीं सर्व दूर होऊन भ्रमराप्रमाणें काळेंभोर केंस, पोळीसारखें पातळ पोट, दांत बळकट, गरुडाप्रमाणें नेत्र आणि शंकराप्रमाणें वज्र काया इत्यादिकांनींयुक्त होऊन तो पुरुष केवळ आपल्या मूत्रपुरुषांनीं तांब्याचें सोनें बनवू शकतो.

ह्याचे पथ्यापथ्य विचार, व सेवन नियम गुरुमुखानें जाणून त्याप्रमाणें आचरण करावें.

[२] ॥ जोतिष्मती कल्प ॥

जोतिष्मती इति ख्याता याच्च कांचन संन्निभा ॥
वल्लीविधा च बहुला हेमवर्णफला शुभा ॥
आषाढे पूर्व पक्षेऽते गृहीत्वा बीजमुत्तमं ॥
तिलवत्कारयित्वातु हस्तमर्दैरथापिवा ॥
तस्यास्तैलं समादाय कुंभे ताम्रमये क्षिपेत् ॥
तापयेद्भूगतं कुंभं क्रमादुर्ध्वं तुषाग्निना
षण्मासे व्यतिक्रांते तत्सर्वं कांचनं भवेत् ॥
सुतिथौ शुभनक्षत्रे शुभयोगे शुभे दिने ॥
कुंकुमाक्षतमात्रेण तामादौ परिमंत्रयेत् ॥
अर्घ्यं पाद्यं ततो दत्वा रक्ततंडुलसंयुतम् ॥
रक्तचंदनकुसुमैरर्चयेदिष्टदेवताम् ॥
यायेष्टदेवता यस्य तांतन्मंत्रेण पूजयेत् ॥
कुर्यादर्घ्यादिकां पुजां नैवेद्यं च यथाविधि ॥
उत्तराभिमुखो भूत्वा साधकः सुसमाहितः ॥
सुगंधिकुसुमैयुक्त कुंकुमेन विलेपयेत् ॥
तांबूलं भक्षयेत्प्राज्ञः संतुष्टेनैव चेतसा ॥
यथोपचार संयुक्तं पूजयित्वा महौषधिम् ॥
बीजानि तस्याः संगृह्य शोषयेत्सम्यगातपे ॥
चूर्णयित्वा ततःस्तानि तेषां तैलं समुद्धरेत् ॥
ततस्तैलं समक्षीरं मधुपाकेन संयुतं ॥
असमृत्थाग्निना पात्रे तैलं शेषंतु कारयेत् ॥
जातीफलानि संयुक्तमंकोलं कुष्टमेवच ॥

एतानि समभागानि चूर्णं कृत्वा विचक्षणः ॥
कर्षमेकंतु तच्चूर्णं तैलमध्ये सुरेश्वरि ॥
प्रक्षिप्यालोड्यत्तत्तैलं स्निग्धभांडे विनिक्षिपेत् ॥
अच्छिद्रमुद्रितं कृत्वा तद्भांडं सुदृढं तथा ॥
धान्यराशौ विनिक्षिप्य दिनानामेक विंशति ॥
त्रिंशद्वा सप्ततिर्वापि नवतिर्वा शतानि च ॥
अधिकं वा यथायोगं तत उर्ध्वं त्रिसप्तकं ॥
सुतिथौ शुद्धकायस्तु निर्वाते भुवनेश्वरि ॥
सुमुहूर्ते शुभे वारे शुभे चंद्रे सुतारके ॥
कृत्वान्हिकः शुचिर्भूत्वा तैलं सूर्योदये पिबेत् ॥
ततो निःसंज्ञतां प्राप्य लुब्धसंज्ञः शनैःशनैः ॥
परिश्राम्याज्यक्षीरेण पानं दद्यान्मधुप्लुतम् ॥
पीत्वा क्षीरं ततः स्वस्थः शनैर्भवति साधकः ॥
जीर्णे तैले ततः पश्चात् भोजनं षष्टिकोदनम् ॥
एवं क्षीरेण भुंजीयात्प्रत्यहं विहिताशनः ॥
सभवेत्सूर्यसंकाशो वपुषा दिव्यतेजसा ॥
अश्रुतान्यपि शास्त्राणि शीलयेदर्थयोगतः ॥
खगेंद्रसदृशो लोके दिवा पश्यति तारकां ॥
मध्ये दिने गते सूर्ये पश्यद्देव इवापरः ॥
शब्दं शृणोति सुप्तोपि जायते च परंतपः ॥
हंत्यष्टादश कुष्ठानि सर्वरोगाग्निहंतिच ॥
एक मास प्रयोगेण फलमुक्तं सुरेश्वरि ॥
द्वितीयादिषु मासेषु फलानि गदितानि च ॥
तानि वक्ष्यामि सर्वाणि दुर्लभानि दुरात्मनः ॥
तृतीये सेवते यस्तु मासि चतुर्थे यथाविधि ॥
यक्षराक्षसगंधर्वैः स सुपूज्यो भवेन्नरः ॥
चतुर्थस्य च मासस्य शृणुदेवि तथा फलम् ॥

औषधं सेवते यस्तु पथ्यभोजनसंयुतं ॥
पुण्यश्लोक स्फुरन्मूर्तिः सर्वैश्वर्यसमन्वितः ॥
वसेदमरलोकेषु दिनानि ब्रह्मणोदितम् ॥
यस्य मूत्रमलैः स्वेदैस्तस्य उद्वर्तनेन च ॥
शुल्बपत्रं लिपेद्यावद्दग्धं भवति कांचनम् ॥
षण्मासं कुर्वतस्तस्य शृणु सिद्धिं सुरेश्वरि ॥
क्रीडते स महासिंधौ लक्ष्मीवानमरद्युतिः ॥
शिवतुल्यो भवेत् सत्यं विचरेत् परितो जगत् ॥

भावार्थः---जोतिमष्ती म्हणजे मालकांगोणी या नांवाच्या वनस्पतीचीं फळें आषाढ महिन्याचे शुक्लपक्षांतील शुभ अशा दिवशीं आणावीं; आणि मग उखळांत घालून हातांनीं त्यांचें तेल काढावें. नंतर तें शुद्ध ताम्रपात्रांत कांठोकांठ भरून त्यावर झांकण घट्ट बसवावें; मग एक गजभर खोल खळगा खणून त्यांत तो तेलकुंभ ठेवावा; आणि त्यास दररोज वरून मंदाग्नीची आंच द्यावी. असें सहा महिनेपर्यंत केल्यावर तो कुंभ बाहेर काढला असतां सोन्याप्रमाणें दिसूं लागतो, तेव्हां तें तेल परिपक्क झालें असें समजावें. हें तेल किंवा खालीं दर्शविलेल्या विधानानें काढलेलें तेल सेवन करावें. त्याचें विधान असें:--आषाढमासीं शुक्लपक्षीं शुभ तिथीवर, शुभ दिवशीं, शुभ योगावर प्रथम कुंकुम मिश्रित अक्षतांनीं त्या वनस्पतीचें अभिमंत्रण करावें. नंतर ज्याची जी इष्ट देवता असेल तिचें रक्ततंदुलमिश्रित अशा अर्घ्य पाद्यांनीं व रक्तचंदन आणि फुलें यांसहित पूजन करावें. मग विधिवत् नैवेद्यादि समर्पण करून त्या देवतेच्या मंत्रानेंच उत्तराभिमुख होऊन स्वस्थ चित्तानें साधकानें

त्या वनस्पतीस सुगंधि पुष्पांनीं युक्त अशा कुंकवाचें लेपन करावें; आणि यथोपचारें त्या औषधींची पुजा करून तिचीं फळें तोडून त्यांस सारख्या रीतीनें उन्ह देऊन वाळ-वावीं. नंतर त्यांचें चूर्ण करून त्याचें तेल काढावें. मग तें तेल व तितकेंच दूध एका भांड्यांत घालून मंदाग्निवर कढवून निवळ तेल मात्र राहूं द्यावें. नंतर जायफळ, कोष्टकोळिंजन व अंकोल हीं सम-भाग घेऊन ह्यांचें चूर्ण करावें; तें चूर्ण दहा मासे घेऊन त्या तेलांत टाकून त्याचा एक जीव करावा; आणि मग अशा रीतीनें तयार झालेलें तेल कथलासारख्या न कळकणाऱ्या भांड्यांत घालून त्याचें तोंड घट्ट बांधून एकवीस, तीस, सत्तर, नव्वद किंवा शंभर दिवस पर्यंत तें भांडें धान्याच्या राशींत पुरून ठेवावें. सारांश—एकवीस दिवसांपुढें पाहिजे तितके दिवस तें भांडें तसेंच ठेवावें. शुभ तिथी शुभ वार, शुभ चंद्र व शुभ नक्षत्र अशा उत्तम मुहूर्तावर तें घेण्यास प्रारंभ करावा; आणि दररोज नित्यकर्म आटोपल्यावर शुचिर्भुतानें सूर्योदयीं तें तेल प्यावें. नंतर निवांत स्थळीं कांहीं वेळ झोंप घेऊन जागें झाल्यावर तूप, दूध व मध हीं एकत्र करून तें मिश्रण प्राशन करावें; आणि कांहीं वेळ स्वस्थ रहावें. अशा प्रकारें तें तेल जिरल्यावर साठे साळीचा भात दुधाशीं खावा., दुसरें कांहीं खाऊं नये. असें पुष्कळ काळपर्यंत सेवन केलें असतां सूर्या-प्रमाणें त्याचे शरीरास दिव्य तेज प्राप्त होतें. ह्या कल्पाच्या योगानें शास्त्राध्ययन न करितां त्याचा अर्थ जाणण्यास समर्थ होतो. अठरा प्रकारचे कुष्ठ तसेंच सर्व रोग नष्ट होतात. एक महिनाभर त्या

तेलाचें सेवन केलें असतां वर दिलेले परिणाम घडतात. दोन किंवा तीन महिने तें तेल घेतलें असतां यक्ष, राक्षस व गंधर्व इत्यादिकांस तो पूज्य होतो. पथ्यानें राहून हें औषध चार महिने घेतलें तर अमरलोकीं ब्रह्मदेवाचे कित्येक दिवस वास करितो, तसेंच त्याच्या मूत्र व स्वेद (घाम) इत्यादिकांनीं तांब्याचे भांड्यास लेप करून तें भांडें जाळलें असतां तत्काल सुवर्ण होतें. सहा महिने त्या तेलाचें सेवन केल्यास तो पुरुष महासागरांत क्रीडा करतो; आणि साक्षात् शंकरासमान होऊन जगांत फिरत असतो.

(३) ब्रह्मवृक्षकल्पः (पांढरा पळस)

ब्रह्मवृक्षफलमाग्राह्य ध्रुवेन सहितं पिबेत् ॥
महायोगी भवेत्प्राज्ञो मूर्च्छांचैव प्रजायते ॥
क्षीराहारं प्रयत्नेन मासमेकं पिबेन्नरः ॥
अदृश्यो जायते सोपि छिद्रं पश्यति मेदिनी ॥

अर्थः—पांढऱ्या पळसाचें फळ अणवून त्याचें तेल काढावें; व तुपांत मिसळून सेवन करावें, व एक महिनाभर नुसत्या दुधाच्या आहारावर राहावें. असें साधन केलें असतां तो पुरुष महायोगी होऊन स्वतःअदृश्य राहून भूमिगत द्रव्यें त्यास दिसूं लागतात.

(४) रक्तएरंडकल्पः

रक्तएरंडतैलेन शुद्ध सूतकगंधकौ ॥
मेलयित्वा पचेत्तैलं लोहपात्रे विशेषतः ॥
याममात्रं पचेद्धीमान् रक्तगुंजानिभं भवेत् ॥
तत्तारं नागपत्रेषु सहस्रांशेन वेधयेत् ॥

तत्तैलं मधुना युक्तं गंधकेन समन्वितं ॥
भुवि मासं विनिक्षिप्य ततोद्धृत्य तु संग्रहेत् ॥
प्रतिनिष्क चतुष्कं तु लिहेत् दहनमुत्तमम् ॥
तरुणादित्यसंकाशो भवेन्मासप्रयोगतः ॥
कृत क्षुधि कोष्ठः सेवेत गुरोर्वचनपूर्वकम् ॥
क्षीराहारं प्रकुर्वीत सत्यवाक् विजितेंद्रियः ॥
मासद्वयप्रयोगेण सहस्रायुर्भवेन्नरः ॥
मासत्रयप्रयोगेन जीवेदाचद्रंतारकं ॥
मासषट्कप्रयोगेण ब्रह्मायुः स भवेन्नरः ॥
संवत्सरप्रयोगेण विष्णुतुल्यो भवेन्नरः ॥
द्वादशाब्द प्रयोगेण जीवन्मुक्तो न संशयः ॥

अर्थः—तांबड्या एरंडाच्या तेलांत शुद्ध केलेले पारा व गंधक मिश्र करून तें तेल लोखंडाच्या भांड्यांत एक प्रहरभर कढवावें, म्हणजे गुंजेप्रमाणें लाल होतें; मग तें शिशाचें पात्रांत घेऊन ऊन द्यावें. नंतर त्यांत मध व शुद्ध गंधक मिसळून एक महिनाभर तें भांडें जमिनींत पुरून ठेवावें. अनंतर बाहेर काढून घ्यावें. एक दिवसाआड किंवा चौथ्या दिवशीं जठराग्नि प्रदीप्त करण्यासाठीं तें घ्यावें, म्हणजे एक महिन्यांत बालरवीसारखी कांति होते. तें गुरुवचनानें घेऊन सत्य बोलण्याचा नियम करावा; व इंद्रियें स्वाधीन ठेऊन दुधाच्या आहारावर दोन महिने राहिलें असतां तो सहस्रायु होतो. तीन महिने त्यानें त्याचें सेवन केलें असतां चंद्र आणि तारे आहेत, तोंपर्यंत त्याचें आयुष्य राहतें. सहा महिने घेतलें तर ब्रह्मदेवाइतकें त्याचे आयुष्य होतें. एक वर्षभर घेतल्यानें तो विष्णुतुल्य होतो; आणि बारा वर्षें घेतलें असतां तो पुरुष निःसंशय जीवन्मुक्त होतो.

(५) ॥ पालाशकल्पः ॥

पातालयंत्रमाहत्य पालाशतरुबीजकं ॥
निष्कद्वयमिदं तैलं मध्वाज्येन समं पिबेत् ॥
मासमात्रेण योगींद्रो नक्षत्राण्यपि पश्यति ॥
अनेककाल जीवीस्यात् प्रीयमानः सुरासुरैः ॥

अर्थः—पळसाचीं फळें सुमुहूर्तावर काढून वाळवावीं. नंतर पाताळ यंत्रानें त्यांचें तेल काढून त्याचे दोन थेंब, तूप व मध यांमध्यें मिश्र करून प्यावें; म्हणजे एक महिन्यांत तो योगी सुरासुरांस प्रिय होऊन त्यास नक्षत्रें पाहण्याचें सामर्थ्य येतें; व तो पुष्कळ कालपर्यंत जगतो.

गृहणमंत्र " ॐ मायात्वगंगे गणपतये कुरु कुरु स्वाहा ॥ "

(६) निर्गुंडीकल्पः ॥

पुष्यार्के ग्राहयेत्प्राज्ञो निर्गुंडीजां त्वचां शुभाम् ॥
शुष्की कृत्वा विचूर्णाज्य कर्षकर्ष पिबेत्सदा ॥
अजामूत्रप्रयोगेण षण्मासादमरो भवेत् ॥
वर्षमात्रप्रयोगेण शिवतुल्यो भवेन्नरः ॥

भावार्थः—रविवारीं पुष्य नक्षत्रावर निर्गुंडीची साल काढावी. नंतर वाळवून तिचें चूर्ण करावें. मग तें चूर्ण घेऊन मनुष्याच्या शक्तीचे मानानें दहा मासेपर्यंत तुपांत कालवावें; आणि ते मिश्रण शेळीचे मूत्रांत सहा महिनेपर्यंत घेतलें असतां अमरत्व प्राप्त होतें. एक वर्षानें तर तो पुरुष शिवतुल्य होतो.

" ॐ मायात्वगंगे गणपतये कुरु कुरु स्वाहा ॥ " इति भक्षणमंत्रः ॥

(७) अथ मंडूक ब्राह्मीकल्पः

शुक्लपक्षे तु संगृह्य पुष्यनक्षत्रसंयुते ॥
समूलपत्रमुत्पाट्य सूक्ष्मचूर्णं तु कारयेत् ॥
गोक्षीरेण पिबेत् मासं सर्वरोगनिवारणम् ॥
मासद्वयप्रयोगेण निधानानि तु पश्यति ॥
चतुर्मासे च पश्येत्तु विमानानमराहितान्
संवत्सरप्रयोगेण द्वितीय इव शंकरः ॥

अर्थः—शुक्लपक्षीं पुष्य नक्षत्रावर मुळासह ब्राह्मीचा पाला घेऊन त्याचें बारीक चूर्ण करावें; आणि मग तें गाईच्या दुधांत एक महिनाभर घेतलें असतां सर्व रोग नाहींसे होतात. दोन महिने त्याचें सेवन केलें म्हणजे भूमिगत द्रव्याचा ठेवा दिसूं लागतो. चार महिने तें चूर्ण घेतलें तर दिव्य विमानें दिसूं लागतात. तसेंच एक वर्षभर घेतलें असतां तो पुरुष दुसरा शंकरच होतो.

अथ गृहणमंत्रः " ॥ ॐ अमृतोद्भराय अमृतं कुरु कुरु स्वाहा ॥ "
(या मंत्रानें अभिमंत्रित करून भक्षण करावें.)

(८) विजयाकल्प (भांग).

प्रथमतः साधकानें शुष्क आणि पक्व असें विजयाबीज आणून चांगल्या सुरक्षित एकांत जागीं तें पेरावें, व त्यास दररोज़ देवाचे तीर्थ घालून वाढवावें. अशा प्रकारें तें झाड पूर्ण दशेस येईतोपर्यंत त्यावर कोणत्याही स्त्रीची छाया न पडूं देतां त्याचें जतन करावें; व तो चांगला वाढल्यानंतर त्याचें सुमुहूर्तावर उत्पाटण करून त्याला एकांतामध्यें छायेखालीं ठेवावें. नंतर पानें आदीकरून

त्याच्या पंचागांची वस्त्रगाळ पूड करावी; व ती जस्ताच्या किंवा कथिलाच्या डब्यांत भरून ठेवावी. पुढें चांगला सुमुहूर्त पाहून आपला गुरु सन्निध असल्यास त्यांची षोडशोपचार पूजा करावी; आणि यदाकदाचित् ते नसल्यास त्यांचें मनामध्यें ध्यान करून त्यांचें एकाग्र भावानें पूजन करावें. नंतर ती पूड गुरुच्या तीर्थांत अगर गोमूत्रामध्यें मिळवून तिचें नित्य प्रातःकाळीं सेवन करावें. अशा रीतीनें सेवन केलें असतां साधकाला योगानुभव निश्चयानें प्राप्त होतो. एक महिन्यांत ताराशुद्धि होते; तीन महिन्यानंतर नादानुभव येऊं लागेल; सहा महिन्यानंतर षट्चक्र भेदन करण्यास समर्थ होईल; बारा महिने सेवन केले असतां मनाचा लय होतो. अशा रीतीनें देखील साधकाला सविकल्प समाधि साध्य होते. शिवाय याच्या योगानें चित्तास समाधानता येऊन आयुष्य-वृद्धि होते. हा कल्प शंकरानें पार्वतीस उपदेशिला; आणि तो ज्ञान-देवांनीं प्रकट केला.

वर दिलेल्या कल्पांशिवाय पारा बंधन करणाऱ्या दुसऱ्या पुष्कळ वनस्पती आहेत. त्यांपैकीं १ (सहदेवी) २ शुभ्रवसू पांढरी वसू, तांबडा एरंड, ३ अपामार्ग (आघाडा) ४ निर्गुडी इत्यादि तर आहेतच; परंतु आणखी दुसऱ्याही वनस्पतींचें वर्णन येथें देतों.

दिव्य वनौषधी.

१ '**सोमवल्ली**'—या नांवाची लता अशी असते कीं, तिचा कंद तांबूस व पांडुरका असतो; आणि तिला शुक्लपक्षीं पौर्णिमेस पंधरा पानें फुटतात व कृष्णपक्षीं अमावास्येस तीं सर्व पानें गळून जातात.

२ '**अजगरी**'–नांवाची वल्ली पाण्यांतील पद्मासारखीच असून अजगराप्रमाणें चित्रविचित्र मंडलाकारयुक्त असल्यामुळें 'अजगरी' असें तिला नांव आहे. तिचीं पानें लहान असून रसभरित असतात.

३ '**त्रिजटा**'–नांवाची वल्ली आहे. तिचीं पानें लहान जवळ जवळ असतात. व त्याचा डुकरासारखा आकार असतो. यास कोणी कोणी 'घणसकांडें' असेंही म्हणतात.

४ '**ईश्वरी**'–नांवाची वनस्पती आहे. तिचीं पानें लिंबाच्या पानांसारखीं असून चीक तांबडा निघतो. हिलाच कोणी 'भूतकेशी' असें म्हणतात.

५ '**कृष्णवल्ली**'- इचें मूळ काळें असून पानें हरबऱ्याच्या पानांसारखीं असतात. व त्यांतून नेहमीं पाणी गळत असतें. म्हणून तीस 'रुदंती' हें नांव दिलें आहे.

६ '**सर्वेश**'–इचीं पानें निवडुंगासारखीं असून खडकाखालीं उगवतें. ही वानरांस अत्यंत प्रिय होय.

७ '**वाराही**'–इचे कंदास केश असून पानें असतात.

८ '**अश्वत्थपत्री**'–इला पिंपळासारखीं पानें असून चिरकाल टिकणारी आहे.

९ '**आम्लपत्री**'–आंबट असून कोणी तिला 'चकोर' असें-ही म्हणतात.

१० '**अशोकपत्री**'–इची पानें अशोकपत्रासारखीं असतात.

११ '**पुन्नागपत्री**'–इची पानें उंडीच्या पानांसारखीं असून स्वादही तसाच असतो.

१२ '**नागिणी**'–सर्पाकार असून झाडावर चढते. सर्पांचा निवास त्या लतेपाशीं असतो.

१३ '**क्षेत्री**'–या नांवाचे लतेस एकच कंद असून ती छत्राकार असते.

१४ '**संवीर**'–नांवाची वनस्पती आहे. तिचा चीक पिंवळा असून तिचीं पानें पिंपरणीं (नांदुरकी) सारखी असतात.

१५ '**देविलता**'–इची पानें वाळुकेसारखीं असून चीक पिंवळा निघतो. ही लता नाजूक असते.

१६ '**वज्रवल्ली**'–इची निवडुंगासारखीं पानें असून फार दिवस टिकणारी आहे.

१७, १८ काळा व तांबडा चित्रक हा फार तीव्र असून दुधांत घातले असतां तें दूध काळें होतें.

१९ '**कालपर्णी**' नांवाची लता पर्वताचे ठिकाणीं उगवते. तिला फळें व फुलें क्वचित् येतात.

२० पळसासारखीं पानें असून कंदाचा चीक पिंवळा असतो तिला 'पालाशलतिका' असें म्हणतात.

२१ निळ्या कमळासारखी असून पर्वतावर उगवते. हिचीं हिरवींगार पानें असून तिला 'नीलोत्पला' असें म्हणतात.

२२ कंदाचा चीक पिंवळा असतो तिला 'रजनी' अशी संज्ञा आहे.

२३ पांढरीं व चिकाळ फुलें, आणि कंदावर डिंक येत असून हुलग्याच्या पानांसारखीं पानें असतात. ती 'सिंहिका' या नांवानें प्रसिद्ध आहे.

२४ जिला चार पानें, डिंक तेलकट, व जिचा कंद गजदंतासमान असून जास्वंदीसारखीं फुलें येतात, तिला 'गोष्टांगी' असें नांव आहे; तिच्या कंदामध्यें दूध फार असून गोकर्णासारखीं पानें असतात. व ती डोंगरावर उगवते. २५ तांबड्या ठिपक्यांचीं तीनच फळें येतात व हिरवीं आणि तांबूस पानें असतात तिला 'खदिरपत्री' असें म्हणतात.

या प्रकारें औषधिकल्प व वनौषधी प्रतिपादन करून राजयोग परंपरेनें प्राप्त झालेले अनेक चमत्कारिक सिद्धिदायक १ सांख्य २ तारक ३ अमनस्क ४ लय ५ लंबिका ६ कुंडलिनी ७ हठ आणि ८ राज असे योगाचे आठ भेद आहेत. आतां त्या अष्टविध योगाचें निरूपण करितों:—

अष्टविधयोगवर्णन.

(१) **सांख्यः**—देह आणि देहसंबंधीं स्त्री, पुत्र, धन, धान्यादिक सर्व दृश्य प्रपंच अनित्य समजावा; आणि आत्मा हा नित्य अविनाशी, बोधरूप, ब्रह्म "सूत्रमणि न्यायवत्" सर्वांतर्गत म्हणजे व्यापक जाणावा. ह्याला सांख्ययोग म्हणतात.

(२) **तारकः**—सिद्धासन घालून मुखनासिकादि नऊ द्वारें बंद केलीं असतां विजेसारखी चमक, तारामंडल, चंद्र, सूर्य इत्यादि प्रथम दिसून लय पावतात; आणि मग नीलबिंदूमध्यें स्वयंजोतीचा साक्षात्कार होतो. याविषयीं तुळशीदासांनीं म्हटलें आहे:—

"नीलसरोह नीलमणी नील नीरघट श्याम् ॥ लाज्ज हितलशो-

भानिरखी कोटि कोटि शत काम ॥ १ ॥ श्रुतिः—“ नीलतोयदमध्यस्था विद्युल्लेखेवभास्वरा ॥ नीवारशुकवत्तन्वी पीता भास्वत्यणूपमां ॥ तस्याः शिखायोर्मध्ये परमात्मा व्यवस्थितः ” म्हणजे आळशीच्या पुष्पासारखें नीलवर्णामध्यें विजेप्रमाणें प्रकाशणारा स्वयं ज्योति आत्मस्वरूप पहावें. यास तारक म्हणतात.

(३) **अमनस्कः**—नासिकेच्या अग्रभागावरून नाभीकडे दृष्टी ठेवून श्वासोच्छ्वासांत व्यक्त होणाऱ्या “हंसः सोहं” ह्या जपावर चित्तैकाग्रतेनें सारखें लक्ष लावावें, यास ‘ अमनस्कयोग ’ म्हणतात.

(४) **लयः**—जागृत अवस्था व पृथ्वीतत्त्व ह्यांचा जलतत्त्वामध्यें, स्वप्नावस्था आणि जलतत्त्व अग्नितत्त्वांमध्यें, सुषुप्ति आणि अग्नितत्त्व यांचा वायुतत्त्वांमध्यें; आणि तुर्यावस्था व वायुतत्त्व यांचा आकाशतत्त्वामध्यें लय करावा; आकाशतत्त्व हें ब्रह्मतत्त्वांत लय केल्यावर कारण व कार्य, ईश्वर आणि जगत, हीं सर्व एकरूप जाणलीं जातात. अथवा ब्रह्मांडामध्यें दहा प्रकारचे नाद ऐकूं येतात. त्यापैकीं शेवटचा जो प्रणवनाद त्यांत चित्त स्थिर करावें, म्हणजे तें त्या नादांतच लय पावतें. यास लययोग असें म्हणतात.

(५) **लंबिकाः**—याचें विधान असें कीं:—“ जैसा गौळी करद्वयीं । गोदुग्ध काढावया स्तन धरी । ओढी सोडी लक्ष धारीं । तैसी ओढी स्वजिव्हा ॥ ऐशा अभ्यासाचे काळीं । असलेला बंध जिव्हे खालीं । ती शीर पाहिजे छेदिली । घेऊनि तीक्ष्ण शस्त्र पैं ॥ प्रथम छेदन रोममात्र । ऐसें अभ्यासि नित्य नेमस्त । प्रत्येक

सातव्या दिवशीं नियमित । त्यावरी लालावी औषधी ॥ घ्यावें हिरडेदल आणि सैंधव । करूनि वस्त्रगलित चूर्ण । जिव्हेखालीं मर्दन । करी नित्य नेमें । ऐशिया क्रमें जिव्हा वाढवावी । उलटूनि पडजिव्हे छिद्रीं । प्रवेश करवावी । टाळू कुहरी तेथें स्थापावी । निरंतरीं प्राशन होत अमृताचें ॥ विषारी जंतु दंश करी । त्यासी न बाधे तो तरी । आधिव्याधि जाय दुरि । मग पीडा उपजे कोठुनि ॥ अमृतपानाचें सुख । योगी जाणें तें अचुक । तयास लाभे अमृतत्त्व देख । मरण कैंचें सांगपां ॥ ”

(६) **कुंडलिनीः**—नाभीच्या खालीं असलेली सर्पाकार कुंडलिनी शक्तीला मूलादि बंधत्रयादिकांनीं जागृत करून दंडाकार उर्ध्वगामी करण्याला कुंडलिनीयोग म्हणतात.

(७) **हठः**—रेचक, पूरक आणि कुंभक ह्यांच्या अभ्यासानें प्राणापानाची मेळणी होते म्हणून त्यास हठयोग म्हटलें आहे.

(८) **राजः**—सकल जगत् ॐकाररूपी ब्रह्म आहे तेंच ब्रह्म श्वासोच्छ्वासद्वारा “ हंसः सोहं ” ह्या रूपानें प्रकट होतें. त्यावर उठतां, बसतां, खातां, पितां, चालतां, निजतां सहजच, ध्यान लागलेलें असतें, म्हणून यास राजयोग म्हणतात. याविषयीं एका साधूनें म्हटलें आहे. “ जग कृपन धनलोभ घनेरा ॥ कहिं रहे चित्तवत नहि केरा ॥ तैसे परपंच व्यौहारहि करहुं ॥ नाम नहे जानि ।चित्त दुरावहूं ॥ ” याप्रमाणें नेहमीं लक्ष असावें. या रीतीनें श्वासांत लक्ष्य ठेवतां ठेवतां हृदयामध्यें “ नील बिंदु ” दिसूं लागतो आणि पुढें अशाच दृढअभ्यासापासून त्यांतच ‘ नीलमण्याप्रमाणें श्यामवर्ण

अंगुष्टमात्र पुरुष ज्योतिरूप प्रकाशानें भासमान होतो. ह्याच ईश्वरस्वरूपांत निमग्न झाल्यास समाधि लागते, ह्यालाच राजयोग म्हणतात. हठयोगानें ब्रह्मांडांत म्हणजे मस्तकांत सर्व शरीरांतील प्राणापान वायु कुंडलिनीच्या उत्थापनानें एकवटून सुषुम्नाद्वारें प्रवेश होत असल्यामुळें समाधीचा लाभ होतो. तेव्हां कामक्रोधादि नाहींसे होतात. परंतु समाधीचें उत्थान झाल्यावर पुन्हां देहसंस्कार भासमान होतात. म्हणून राजयोग साधावा लागतो. हठयोग व राजयोग हीं दोन्हीं पूर्णपणें साधल्याशिवाय ब्रह्मानंदाचा साक्षात् अनुभव होत नाहीं. हठयोगानें शिव, गोरखनाथ असे महान् सिद्ध होऊन गेले; परंतु त्यांना सुद्धां जेव्हां राजयोग साध्य झाला, तेव्हांच तें पूर्णस्थितीला पोंहचले, म्हणून राजयोग हा हठयोगापेक्षां श्रेष्ठ होय. याचें वर्णन मागें दिलेलेंच आहे. हठयोगानें जो ब्रह्मानंदाचा अनुभव येतो, तो समाधी लाविल्याशिवाय सहज स्थितींतच मिळतो, म्हणून यास राजयोग असें म्हणतात. पहाः—मछिंद्रनाथ, जालंदरनाथ, चर्पटनाथ आदिकरून नवनाथ; गोपीचंद, भर्तृहरी वगैरे राजे; कबीर, ज्ञानदेव, तुकाराम, एकनाथ आदिकरून संत हे सर्व राजयोगीच होते. ह्यांशिवाय, चौऱ्याएंशीं सिद्ध झाले ते निराळेच. कलियुगांत हठयोगाच्या बळानें चांगदेव चवदाशें वर्षें जगले, तरी शेवटीं त्यांनासुद्धां राजयोग स्वीकारावा लागला. सारांश सर्व योगांत राजयोगच श्रेष्ठ आहे असें सिद्ध झालें.

इति प्रथम भाग समाप्तः